

# LIVRET FESTIVAL

2026



**LIFA**  
LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE  
D'ATHLÉTISME

 **tonton  
OUTDOOR**.com

 **MONDO**

 **Crédit Mutuel**  
Île-de-France

 **AGENCE  
NATIONALE  
DU SPORT**

 **Région  
Île-de-France**

# Sommaire

## **GENERALITES**

Page 4	Calendrier estival
Page 6	Modalités d'engagement
Page 7	Performances planchers
Page 9	Montées de barres pour les qualifications aux Championnats d'Île-de-France en plein air

## **EPREUVES CADETS/JUNIORS/ESPOIRS/SENIORS**

Page 10	Championnats Interclubs
Page 16	Championnats d'Île-de-France de Relais
Page 17	Championnats d'Île-de-France d'Épreuves Combinées
Page 19	Championnats d'Île-de-France Espoirs - Régionaux Séniors
Page 20	Championnats Régionaux Cadets/Juniors
Page 21	Championnats d'Île-de-France de demi-fond long
Page 22	Championnats d'Île-de-France Elite
Page 23	Championnats d'Île-de-France Cadets/Juniors
Page 24	Meetings Régionaux

## **EPREUVES ATHLE DECOUVERTE ET BENJAMINS/MINIMES**

Page 26	Catégories Eveil Athlé et Poussins
Page 28	Finale LIFA Challenge Equip' Athlé BE/MI
Page 30	Championnats d'Île-de-France d'Épreuves Combinées BE/MI
Page 31	Championnats d'Île-de-France de Triathlon BE/MI
Page 32	Championnats d'Île-de-France Minimes
Page 33	Modes de qualification : Relais 800x200x200x800 - Pointes d'Or Colette Besson – Challenge National Épreuves Combinées

## **EPREUVES RUNNING**

Page 34	Championnats d'Île-de-France de Trail Cout
Page 35	Championnats d'Île-de-France d'Ekiden

## **COMMISSIONS REGIONALES**

Page 36	Commission Régionale de l'Athlétisme Masters
Page 38	Commission Régionale de Marche
Page 40	Calendrier des Comités Départementaux

## **QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE**

Page 42	Table des cotations
Page 46	Qualifications aux Championnats de France

## L'EDITO DU PRESIDENT

Après une saison 2024-2025 forte en sensation avec plus de 60 compétitions et près de 25 000 participants, la saison 2025-2026 s'annonce exceptionnelle.

Notez déjà dans vos agendas, *la semaine de l'athlé* du 14 au 19 juillet où l'Île-de-France aura l'occasion d'accueillir la coupe de France des Ligues Minimales à Cergy-Pontoise. Puis du 16 au 19 juillet, les Championnats de France Avenir à Paris-Charléty. Pendant 1 semaine, la relève de l'athlétisme français sera en Île-de-France, dont de nombreux athlètes de nos clubs et grâce à la mobilisation de plus de 300 officiels et volontaires de la région. Objectif pour la Lifa : rester première au tableau des médailles.

Avant cela, la saison débutera en mai, avec les Interclubs, la fête des clubs qui démontre chaque année que si l'athlétisme est un sport individuel, le collectif lui donne un supplément d'âme que l'on ne retrouve dans aucune autre compétition. Cette fête des clubs sera l'occasion de se familiariser avec un nouveau règlement, destiné à mieux répondre aux attentes des clubs.

Puis s'enchaîneront les compétitions départementales, les meetings organisés par les clubs, les championnats régionaux et les soirées de St Maur avant de se conclure en apothéose avec nos LIFA Elite.

Chers, athlètes, chers officiels, chers dirigeants de clubs. La saison qui s'ouvre s'annonce magnifique en Île-de-France grâce à votre engagement et à celui des membres des commissions qui ont travaillé pour ciseler un calendrier offrant le plus de possibilités de performer.

A vos marques. Prêts. Partez !

La saison est lancée.



Arnaud FLANQUART  
Président de la Ligue de l'Île-de-France d'Athlétisme

### **ATTENTION NOUVELLES MODALITES D'ENGAGEMENTS**

*A compter de l'hiver 2026, la Ligue de l'Île-de-France modifie ses modalités de qualification aux Championnats franciliens. Désormais les clubs devront confirmer les athlètes souhaitant participer aux différentes épreuves auxquels ils sont qualifiables.*

*A l'issue de la période de confirmation, la LIFA publiera la liste des qualifiés qui ont été retenus pour chacune des épreuves*

# CALENDRIER PRINTEMPS - ETE 2026

<i>Saison Estival</i>		
05/04/2026	Championnats d'Île-de-France de 10 km	Savigny-sur-Orge
12/04/2026	Championnats Régionaux de Marche sur Route et Juniors	Ocquerre
19/04/2026	Championnats d'Île-de-France Masters	Saint – Denis
03/05/2026	Championnats d'Île-de-France de trail court	Moigny-sur-Ecole
02-03/05/2026	1ère Tour des interclubs	Lieu à définir
16-17/05/2026	2ème Tour des interclubs	Lieu à définir
23/05/2026	Finale LIFA Equip'Athlé Minimes	Franconville
24/05/2026	Finale LIFA Equip'Athlé Benjamins	Franconville
27/05/2026	Championnats d'Île-de-France de relais	Epinay-sur-Seine
06-07/06/2026	Championnats d'Île-de-France d'Epreuves Combinées CA à SE + BE-MI	Cormeilles-en-Parisis
13-14/06/2026	Championnats d'Île-de-France Espoirs – Régionaux Seniors	Maisons-Alfort
14/06/2026	Championnats d'Île-de-France de triathlon BE-MI	Aulnay-sous-Bois
20-21/06/2026	Championnats Régionaux Cadets-Junior	Guyancourt
21/06/2026	Championnats d'Île-de-France Minimes	Aulnay-sous-Bois
21/06/2026	Championnats d'Île-de-France d'Ekiden	Paris
24/06/2026	Championnats d'Île-de-France de demi-fond long	Saint-Maur
26-27/06/2026	Championnats d'Île-de-France Elites	Montreuil
04-05/07/2026	Championnats d'Île-de-France Cadets et Juniors	Montgeron

# CALENDRIER CHAMPIONNATS DE FRANCE - ETE 2026

<i>Championnats de FRANCE</i>		<i>Lieu</i>
17/05/2026	Championnats de France des Clubs	
23-24/05/2026	Finale Nationale Equip'Athlé	Redon (BRE)
13-14/06/2026	Championnats de France Masters	Epinal (G-E)
04-05/07/2026	Finale Nationale des Pointes d'Or	Dreux (CEN)
04-05/07/2026	Championnats de France d'Epreuves Combinées	Aix-en-Provence
11-12/07/2026	Open de France	Blois (CEN)
14/07/2026	Coupe de France Minimes	Cergy-Pontoise (I-F)
16-19/07/2026	Championnats de France Avenir	Paris-Charlety (I-F)
24-26/07/2026	Championnats de France Elite	Albi (OCC)

# CATEGORIES AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2025

## SAISON HIVERNALE 2025 – 2026

MASTERS	1991 et avant
SENIORS	1992 à 2003
ESPOIRS	2004 à 2006
JUNIORS	2007 – 2008
CADETS	2009– 2010
MINIMES	2011 – 2012
BENJAMINS	2013 – 2014
POUSSINS	2015 – 2016
EVEIL ATHLETIQUE	2017 – 2019
BABY ATHLE	2020 et après

## CATEGORIES MASTERS AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2025

MASTERS 10	1941 et avant
MASTERS 9	1942 – 194
MASTERS 8	1947 – 1951
MASTERS 7	1952 - 1956
MASTERS 6	1957 – 1961
MASTERS 5	1962 – 1966
MASTERS 4	1967 – 1971
MASTERS 3	1972 – 1976
MASTERS 2	1977 – 1981
MASTERS 1	1982 – 1986
MASTERS 0	1987 – 1991

## TARIF DES ENGAGEMENTS AUX COMPETITIONS LIFA

Extrait de la Circulaire Financière LIFA 2025-2026

	Normal	Tardif
<b>ENGAGEMENT AUX EPREUVES LIFA</b>		
Epreuves Individuelles	5,00 €	20,00 €
Demande de qualification exceptionnelle aux Championnats Régionaux	50,00 €	
Demande de qualification exceptionnelle aux Championnats d'Ile-de-France (Par athlète et par épreuve, acceptée ou refusée, remboursée si finaliste)	70,00 €	
Forfait non annoncé ou non justifié (BE-MI-CA)		30,00 €
Forfait non annoncé ou non justifié (JU-ES-SE-MA)		50,00 €
Engagements athlètes hors LIFA	10,00 €	25,00 €
Relais	10,00 €	20,00 €
CROSS – Repêchage	10,00 €	50,00 €
INTERCLUBS - Engagement par équipe	40,00 €	
Droit d'appel	100,00 €	

# MODALITES D'ENGAGEMENTS

Les qualifications aux Championnats se feront au bilan sur l'ensemble des compétitions se déroulant sur la période définie pour chacune des compétitions. Afin de se qualifier les athlètes devront avoir réalisés à minima la performance plancher de leur catégorie. Pour chaque Championnats, un quota de qualification sera déterminé par la CSO. Tous les athlètes ayant réalisés les performances planchers figureront sur la première liste des **qualifiables** qui sera publiée sur le site de la LIFA à l'issue de la réunion de qualification. A l'issue de la période **d'engagement** fixée pour chaque Championnats, la LIFA éditera la liste des qualifiés qui tiendra compte des athlètes engagés et des quotas pour chaque épreuve.

**Participation aux Championnats "départementaux ou de zones"** : Les athlètes devront participer aux Championnats de leur département d'origine. A titre dérogatoire un athlète peut demander à participer hors de sa zone d'origine, dans ce cas il faut que la demande soit justifiée et que le comité du département d'origine accorde la demande de dérogation et que celui d'accueil accepte cette demande.

**Demande d'engagement tardive** : Les demandes d'engagements sur la base de performances réalisés après la date limite seront considérées comme étant des demandes d'engagements tardives. Ces demandes devront être envoyées par e-mail à la CSO sur le formulaire d'engagement spécifique. D'une manière générale, toute demande d'engagement déposée après la date limite propre à chaque championnat sera considérée comme étant un engagement tardif (coût 20,00€). Aucun engagement ne pourra être pris en compte après la clôture de la période d'engagement. Toute demande incomplète sera automatiquement refusée.

**Demandes de qualification exceptionnelle** : Elles devront être rédigées sur le formulaire d'engagement LIFA et être dûment justifiées. Chaque demande devra être accompagnée d'un chèque de caution ou d'un prélèvement sur le compte du club de 50,00€ ou 70,00€ selon le niveau de compétition. La caution sera restituée si l'athlète termine dans les 8 premiers ou si l'athlète réalise une performance qualificative aux championnats de France.

**Forfait** : Les athlètes absents seront considérés comme étant forfait. Ces forfaits seront facturés aux clubs sauf s'ils sont justifiés par un certificat médical dans les 8 jours suivants la compétition.

Pour chaque championnat, la liste des athlètes qualifiables puis la liste des athlètes qualifiés sera disponible sur <http://lifa-athle.fr>.

**Non-participation aux finales** : à l'issue des séries, les athlètes qualifiés pour les finales, mais qui ne souhaitent pas y participer, sont priés d'en avvertir le secrétariat de la compétition. Dans ce cas uniquement, les dispositions visant à l'exclusion de l'athlète pour non-participation ne seront pas appliquées.

En amont de chaque championnat, la CSO publiera, le jeudi précédent la compétition, un règlement technique, diffusé sur <http://lifa-athle.fr>, comprenant notamment les modes de qualifications pour les finales et les différentes montées de barre.

## AUTORISATION DE SORTIE DE LIGUE

Pour les épreuves sur piste et en salle, si un athlète de votre club souhaite participer à des championnats départementaux, régionaux ou interrégionaux en dehors de l'Île-de-France, il n'est pas nécessaire de solliciter une autorisation de sortie de ligue auprès de la LIFA.

## ATHLETES LICENCIES DANS DES CLUBS EXTERIEURS À LA LIFA

1 - Les athlètes licenciés dans des clubs extérieurs à la LIFA ont la possibilité de participer aux différentes compétitions organisées par la LIFA dans la limite des quotas fixés pour les athlètes hors LIFA.

2 – Ils devront respecter les minima d'engagement spécifiques à chaque compétition.

3 – Il est obligatoire d'utiliser le formulaire d'engagement aux épreuves LIFA. **Les engagements par liste ou par e-mail ne seront pas pris en compte.** Attention : les engagements seront déposés par le club (soit par le Président, soit par le Secrétaire Général).

4 – Il conviendra de respecter les délais d'engagement et de forfait propres à chaque compétition sous peine d'être pénalisé de la même manière que les athlètes LIFA

5 – Tarifs financiers : voir tableau en haut de page.

## CHAMPIONNATS REGIONAUX - PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	SENIORS
100m	11"95	11"90	11"50
200m	24"60	24"20	23"20
400m	56"50	54"50	52"00
800m	2'09"0	2'07"0	2'04"0
1500m	4'35"0	4'30"0	4'04"0
3000/5000 m	10'20"0		
110m haies	18"55	18"00	18"30
400m haies	67"20	66"00	61"00
Hauteur	1m60	1m65	1m70
Perche	3m00	3m20	3m80
Longueur	5m90	6m00	6m20
Triple saut	11m60	11m60	12m10
Poids	10m50	10m00	10m80
Disque	27m00	25m00	30m00
Marteau	34m00	31m00	37m00
Javelot	34m00	33m00	38m00
4X100m	Pas de Minima	Pas de Minima	
4X400m		Pas de Minima	

## CHAMPIONNATS REGIONAUX - PERFORMANCES PLANCHERS FEMININES

EPREUVES	CADETTES	JUNIORS	SENIORS
100m	14"00	13"85	13"80
200m	28"00	28"00	27"60
400m	69"00	69"00	69"00
800m	2'50"0	2'50"0	2'35"0
1500m	5'50"0	5'50"0	5'05"0
3000/5000 m	12'45"0	12'45"0	
100m haies	18"00	19"00	18"65
400m haies	79"25	78"25	77"25
Hauteur	1m35	1m35	1m35
Perche	2m10	2m10	2m30
Longueur	4m80	4m80	4m85
Triple saut	9m60	9m60	9m60
Poids	8m00	6m50	8m80
Disque	19m00	19m00	24m00
Marteau	21m00	21m00	27m00
Javelot	21m00	21m00	23m50
4X100m			
4X400m		Pas de Minima	

## CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE - PERFORMANCES PLANCHERS MASCULINES

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS	ELITES
100m	11"90	11"80	11"70		11"16
200m	24"20	23"70	24"00		22"51
400m	55"20	54"30	53"20		50"00
800m	2'07"0	2'06"0	2'05"5		1'56"5
1500m	4'28"0	4'24"0	4'16"0		3'57"0
3000/5000 m	10'08"0	17'30"0	17'00"0	16'30"0	
110m haies	17"10	17"50	18"00		16"55
400m haies	65"00	63"00	65"20		59"30
Steeple	7'15"0	10'45"0	10'45"0	10'00"0	
Hauteur	1m65	1m65	1m65		1m81
Perche	3m15	3m20	3m30		4m00
Longueur	6m05	6m10	6m15		6m55
Triple saut	12m20	12m00	12m40		13m60
Poids	11m15	10m30	10m30		12m00
Disque	29m00	22m00	23m00		37m00
Marteau	34m00	32m00	32m00		33m00
Javelot	30m00	30m00	30m50		40m00
4X100m	47"00	47"00	Pas de Minima		
4X400m		Pas de Minima	Pas de Minima		

## CHAMPIONNATS ÎLE-DE-FRANCE - PERFORMANCES PLANCHERS FEMINIENS

EPREUVES	CADETS	JUNIORS	ESPOIRS	SENIORS	ELITES
100m	13"90	13"75	13"60		12"70
200m	27"90	27"85	28"30		26"30
400m	67"50	67"50	67"15		60"00
800m	2'47"0	2'45"0	2'40"0		2'18"7
1500m	5'35"0	5'35"0	5'25"0		4'47"0
3000/5000 m	12'30"0	12'30"0	22'00"0	21'00"0	
100m haies	16"90	18"35	18"90		16"50
400m haies	75"00	76"50	76"50		71"80
Steeple	Pas de minima	Pas de minima	13'00"0	12'00"0	
Hauteur	1m40	1m40	1m40		1m55
Perche	2m20	2m20	2m30		2m70
Longueur	4m85	4m85	4m90		5m35
Triple saut	10m00	10m00	10m00		11m20
Poids	9m00	7m00	7m70		10m00
Disque	21m00	21m00	21m00		28m00
Marteau	23m00	22m00	22m50		33m00
Javelot	23m00	20m00	20m50		28m00
4X100m	54"00	54"00	Pas de Minima		
4X400m		Pas de Minima	Pas de Minima		

# MONTEES DE BARRES POUR LES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX OU DE ZONES

## Montées de barre recommandées lors des championnats de zones

HAUTEUR FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1,40	1,45	1,50	1,54	1,57	1,60	1,63	1,65	1,67			
HAUTEUR HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	1,65	1,70	1,75	1,80	1,84	1,88	1,92	1,96	1,99	2,01	2,03	
PERCHE FEMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	2,20	2,40	2,60	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	
PERCHE HOMMES (Ca, Ju, Es, Se)												
	3,10	3,30	3,50	3,70	3,90	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	
	4,70	4,80	4,90	5,00	5,05							

### CONTACTS LIFA :

- Championnats Cadets à Seniors : Joelle BERNARD - [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org)
- Championnats Masters : Pierre MONTHEILLET – [pierre.montheillet@orange.fr](mailto:pierre.montheillet@orange.fr)
- Championnats Benjamins et Minimes : Laurent CELLIER – [crj@athleif.org](mailto:crj@athleif.org)
- Championnats de Marche : Nathalie STEINVILLE – [nathalie.steinville@orange.com](mailto:nathalie.steinville@orange.com)
- Championnats Running : Claude LACHEREST – [claudio\\_lacherest@yahoo.fr](mailto:claudio_lacherest@yahoo.fr)

# CHAMPIONNATS INTERCLUBS LIFA 2026

Les interclubs sont régis par les articles 70 à 79 du livret des compétitions nationales estivales.

[https://monclub.athle.fr/wp-content/uploads/2026/02/livret\\_2026\\_estival.pdf](https://monclub.athle.fr/wp-content/uploads/2026/02/livret_2026_estival.pdf)

## **Article 1 - Déroulement du 1<sup>er</sup> tour :**

### **1.1 - Interclubs Nationaux**

L'organisation d'un premier tour est totalement confiée aux Ligues ou Comités de coordination Inter-ligues.

Ce premier tour n'a pas d'impact sur l'organisation du 2<sup>ème</sup> tour National et n'a donc pas de caractère obligatoire pour les 64 clubs d'Élite, N1A et N1B. Il reste obligatoire pour les N2.

Les Clubs "Elite, N1A et N1B" participant au 1<sup>er</sup> tour devront se conformer à la réglementation nationale.

Selon le nombre de clubs engagés, la division Nationale est composée de 2 à 3 poules et se déroule avec les clubs des divisions Élite, Nationale 1 et 2. Toutes ces rencontres se disputent conformément au règlement des Compétitions Nationales.

### **1.2 - Interclubs LIFA**

Les divisions NATIONALE 3, NATIONALE 4 et RÉGIONALE se déroulent sur deux tours et se disputent selon les dispositions propres au présent règlement.

Les clubs initialement qualifiés en PromoN2A et PromoN2B composeront le 1<sup>er</sup> tour Nationale 3.

Les clubs initialement qualifiés en Promo N2C et PromoN2D composeront le 1<sup>er</sup> tour Nationale 4.

Les clubs des divisions Nationale 3 et Nationale 4 seront répartis sur deux Poules de niveau semblable en fonction de leur implantation géographique.

Date limite des interclubs LIFA : dimanche 3 mai 2026.

## **Article 1-3 Interclubs DEPARTEMENTAUX (Date limite interclubs départementaux : dimanche 3 mai 2026)**

Les engagements et la gestion de la compétition sont à la charge de chaque Comité Départemental.

Un club participant aux interclubs LIFA peut engager d'autres équipes à ces interclubs départementaux. Un même athlète n'est pas autorisé à participer aux interclubs avec deux équipes d'un même club. Toute infraction constatée, entraînera l'annulation de la performance réalisée lors des interclubs départementaux.

Dans le cas où un club aurait plusieurs équipes seules les équipes 1 et 2 sont susceptibles d'accéder aux interclubs LIFA. Les équipes 3 et suivantes ne pourront pas prétendre à une montée à l'issue du tour départemental.

Le règlement technique LIFA des poules RÉGIONALES s'applique lors de ces interclubs départementaux. Les clubs souhaitant se qualifier pour la FINALE RÉGIONALE devront respecter les dispositions concernant les officiels conformes au règlement des Championnats Interclubs LIFA.

Chaque CSO départementale valide le classement de leurs interclubs en tenant compte des éventuelles pénalités pour manque de jury et le transmet à la CSO LIFA accompagné d'un compte rendu signalant les incidents ou anomalies survenus avant le 5 mai 2026 à 10h00.

### **1.4 – Calcul des points et classement**

De la poule Nationale 2 à la Nationale 4, le total de l'équipe est calculé en additionnant les points obtenus par l'ensemble des athlètes et des relais, auxquels sont soustraits les éventuels malus liés au défaut de présentation des officiels.

En Poule Régionale, le total est établi à partir des trois meilleures performances par épreuve individuelle (une seule au steeple) et des trois relais, avec déduction des éventuels malus liés au défaut de présentation des officiels.

## **Article 2 - Qualifications pour le 2<sup>ème</sup> tour : Voir tableau en annexe**

### **2-1 : Les différentes divisions du second tour**

Le deuxième tour des Interclubs se composera des divisions suivantes :

Une finale Nationale 2

Une finale Nationale 3 et un match de classement Nationale 3

Une finale Nationale 4 et un match de classement Nationale 4

Une finale Régionale et un match de classement Régionale

### **2-2 : composition des différentes divisions du second tour**

A l'issue du 1<sup>er</sup> tour, les équipes de la division Nationale 2 ayant les 8 meilleurs totaux constituent la Finale Nationale 2.

Les 2 derniers clubs de la division Nationale 2, les 1<sup>er</sup> de chacune des deux Poules Nationale 3 ainsi que les 5 meilleurs totaux au classement scratch de l'ensemble des deux Poules Nationale 3 disputent la Finale Nationale 3.

Les clubs non retenus pour la finale Nationale 3, à l'exception du dernier club de chacune des poules disputent le match de classement Nationale 3.

Le dernier de chacune des 2 Poules Nationale 3 ainsi que les 1<sup>ers</sup> de chacune des deux Poules Nationale 4 et les 5 meilleurs totaux au classement scratch de ces Poules disputent la Finale Nationale 4.

Les clubs non retenus pour la Finale Nationale 4, à l'exception du dernier club de chaque Poule disputent le match de classement Nationale 4.

Le dernier de chacune des 2 Poules Nationale 4 ainsi que 7 premiers de la Poule Régionale disputent la Finale Régionale.

Les 2 clubs de la poule Régionale non retenus pour la finale disputent le match de classement régional avec les 7 meilleurs totaux des Interclubs Départementaux, sous réserve d'avoir réalisé 22500 points au 1<sup>er</sup> tour.

### **Article 3 - Déroulement du 2<sup>ème</sup> tour :**

La finale NATIONALE 2 sera composée d'un match sur 8 équipes.

Les finales et matchs de classement des divisions Nationale 3, Nationale 4 et Régionale seront composés chacun d'une rencontre sur 9 équipes.

Le calcul des points et le classement se fera selon les dispositions prévues à l'article 1.4 du présent règlement.

### **Article 4 - Montées et descentes à l'issue du 2<sup>ème</sup> tour :**

#### **4-1 – Composition du 1<sup>er</sup> tour des interclubs 2027**

Sans tenir compte des éventuelles montées et descentes en Nationale 1, *seront qualifiés en Nationale 2 pour la saison 2027, les 8 clubs de la Finale Nationale et les 2 meilleurs clubs de la Finale Nationale 3.*

Sans tenir compte des éventuelles montées et descentes en Nationale 1, seront qualifiés en poule Nationale 3 pour la saison 2027, les clubs de la Finale Nationale 3 classés de la 3<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> place, les clubs classés de la 1<sup>ère</sup> à la 7<sup>ème</sup> place du match de classement Nationale 3 ainsi que les 4 premiers clubs de la Finale Nationale 4.

Sans tenir compte des éventuelles montées et descentes en Nationale 1, seront qualifiés en poule Nationale 4 pour la saison 2027, 2 derniers clubs du match de classement Nationale 3 ainsi que les clubs de la Finale Nationale 4 classés de la 5<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> place, les clubs du match de classement Nationale 4 de la 1<sup>ère</sup> à la 7<sup>ème</sup> place ainsi que les 4 premiers clubs de la Finale Régionale.

Sans tenir compte des éventuelles montées et descentes en Nationale 1, seront qualifiés en Régionale pour la saison 2027, 2 derniers clubs du match de classement Nationale 4 ainsi que les clubs de la Finale Régionale classés de la 5<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> place et les 2 premiers clubs du match de classement régional

Les clubs non sélectionnés pourront participer aux interclubs départementaux 2027

#### **4-2 : Incidence Nationale :**

Le nombre de clubs admis à monter ou à descendre dans chaque division pourra être augmenté ou réduit si le nombre de clubs LIFA de Nationale 2 accédant à la N1B est différent du nombre de clubs LIFA descendant de Nationale 1B. Cette différence se répercutera dans toutes les divisions.

En cas de rétrogradation d'un club de Nationale 1 en Nationale 2, la LIFA se réserve le droit de faire descendre un club supplémentaire dans chacune des Poules de 2027 – y compris de Nationale 2.

En cas de montée d'un club de Nationale 2 en Nationale 1, la LIFA fera monter un club supplémentaire dans chacune des Poules de 2027.

#### **Article 5 : Forfaits :**

##### **5-1 : Forfait au 1<sup>er</sup> tour**

En cas de forfait avant le 1<sup>er</sup> tour, l'équipe de N3, N4 ou REGIONALE concernée ne sera pas autorisée à participer au 2<sup>ème</sup> tour et sera rétrogradée en division départementale.

Toute équipe de N3 ou N4 réalisant un total de points inférieur à 25 000 points lors du 1<sup>er</sup> tour sera considérée comme étant forfait. De ce fait elle ne pourra prétendre à participer au 2<sup>ème</sup> tour et sera rétrogradée d'office en division départementale la saison suivante.

Toute équipe de RÉGIONALE réalisant un total de points inférieur à 22 500 points lors du 1<sup>er</sup> tour sera considérée comme étant forfait. De ce fait elle ne pourra prétendre à participer au 2<sup>ème</sup> tour et sera rétrogradée d'office en division départementale la saison suivante.

En cas de forfait d'un club des divisions N3, N4 ou REGIONALE, la LIFA qualifiera un club supplémentaire ayant participé aux INTERCLUBS DÉPARTEMENTAUX pour le match de classement régional sous réserve que ce dernier a réalisé un score supérieur à 22 500 points

##### **5-2 : Forfait au 2<sup>ème</sup> tour**

Si le forfait intervient au 2<sup>ème</sup> tour, l'équipe sera classée dernière de sa division et sera rétrogradée dans la division inférieure l'année suivante.

#### **Article 6 – Deuxième Equipe des clubs de poule Elites ou Nationale 1**

La deuxième équipe d'un club d'Elite ou de N1 pourra être rétrogradée par la CSO LIFA au niveau départemental si le score réalisé par cette équipe 2 lors du second tour est inférieur à plus de 10 000 points du total réalisé au premier tour.

#### **Article 7 – Règlement techniques des interclubs LIFA**

Nota Bene : ce règlement technique LIFA ne s'applique pas à la Division Nationale 2 qui est soumise au Règlement National.

##### **7-1 - Le règlement des Championnats Nationaux Interclubs, tel qu'indiqué dans le Règlement des Compétitions Nationales, s'applique également aux Championnats Interclubs LIFA (Articles 70 à 79)**

~~Les U18 ne seront pas admis à participer aux épreuves de 3000 m steeple.~~

-Un athlète ayant muté entre les 2 tours ne pourra pas participer au second tour avec son nouveau club, s'il a participé au premier tour avec son ancien club. Les clubs disputant les finales de N2 devront respecter toutes les dispositions du présent article.

Au regard de ce règlement, il est précisé et/ou aménagé pour la LIFA les points suivants :

##### **7-2 : Triple saut :**

Planche à 7 m, 9 m et 11 m pour le concours féminins et 9m, 11m et 13 m pour le concours masculins Le choix de la planche est définitif et aucun changement ne pourra intervenir pendant la durée du concours.

### 7-3 - Hauteur :

Début du concours à la plus petite barre demandée à condition qu'elle soit un multiple de 10.

Pour les concours masculins, progression de 10 cm en 10 cm jusqu'à 1m60, ensuite de 5 cm en 5 cm jusqu'à 2 m, de 3 cm en 3 cm jusqu'à 2m06, puis de 2 cm en 2 cm.

Pour les concours féminins, progression de 10 cm en 10 cm jusqu'à 1m40 ensuite de 5 cm en 5 cm jusqu'à 1m60, de 3 cm en 3 cm jusqu'à 1m66, puis de 2 cm en 2 cm.

### 7-4 - Perche :

Début du concours à la plus petite barre demandée à condition qu'elle soit multiple de 20cm.

Pour les concours masculins, progression de 20 cm en 20 cm jusqu'à 4m20, de 15 cm en 15 cm jusqu'à 4m50, de 10 cm en 10 cm jusqu'à 5m00, puis de 5 en 5.

Pour les concours féminins, progression de 20 cm en 20 cm jusqu'à 3m00, de 15 cm en 15 cm jusqu'à 3m30, de 10 en 10 jusqu'à 3m70 puis de 5 en 5.

### 7-5 - Nombre d'essais :

Longueur, triple et les quatre lancers : 4 essais pour tous les concurrents.

Dans les concours de sauts verticaux, par dérogation à la règle de compétition WA RT26.2- un athlète participant à 2 épreuves simultanées, autorisé à effectuer ses essais dans un ordre différent de celui fixé au début de l'épreuve et qui, malgré cette autorisation, n'a pas pu tenter un de ses essais différés, a le droit de tenter le ou les essais ultérieurs qui pourraient lui rester à cette hauteur ou tenter la hauteur affichée à son retour. Il ne pourra pas rattraper les essais pendant lesquels il était absent.

### 7-6 - Participation des athlètes de catégories U18 et U20 sur les épreuves des Interclubs :

Concernant les **HAIES HAUTES** – et les **4 LANCERS**, l'un des deux athlètes peut participer avec la hauteur des haies ou l'engin de lancer de SA CATÉGORIE. (Exemple : si 2 cadettes sur le 100 m haies, l'une peut s'aligner sur les haies de 76 cm et l'autre doit courir sur les haies de 84 cm).

### 7-7 : Epreuves de relais

Les RELAIS 4x400m F et M sont remplacés par **1 relais 4x400 MIXTE**.

L'ordre sera M/F/M/F.

Les relais 4x100m Hommes et Femmes restent au programme des interclubs LIFA.

#### Information concernant les Interclubs 2027

A compter de 2027, un 2000 m steeple féminin (76 cm) sera proposé dans toutes les divisions.

## Article 8 – Dispositions relatives aux compositions d'équipes

### 8-1 - Nombre d'athlètes :

Chaque équipe pourra présenter 2 athlètes féminines et 2 athlètes masculins dans chaque épreuve.

### 8-2 –Nombre d'épreuves par athlète

#### Possibilité de doubler :

- soit une course, un concours et un relais
- soit un saut, un lancer et un relais
- soit 2 sauts et un relais
- soit 2 lancers et un relais

### 8-3 - Athlètes mutés et étrangers :

Le nombre maximum d'athlètes considérés comme mutés et comme étrangers autorisés à participer est de 8 par équipes (hommes ou femmes). **Les athlètes de nationalité étrangère attestant de 4 années révolues et consécutives de licence dans leur club ne seront plus considérés comme étrangers**

Article 9 – Mise à disposition des officiels par les clubs

**Nota Bene :** Tous les officiels (y compris les aides techniques) doivent être licenciés dans le club pour lequel ils sont pris en compte la veille de la compétition. Chaque club participant devra mettre à disposition un nombre d'officiels selon les règles suivantes :

### **9-1 - Division Nationale 2 (1er tour et Finale) :**

Conformément à la réglementation nationale (Art 79 du livret des compétitions règlements interclubs 2026-2029) :

Pour toute la durée de la compétition, chaque club participant devra présenter et mettre à la disposition du Juge arbitre et du directeur de réunion, au minimum :

- 7 officiels diplômés et qui devront avoir les qualifications requises pour juger les épreuves se déroulant sur un stade d'athlétisme ; une aide technique d'un ou plusieurs assistants sera la bienvenue.
- Ces officiels feront partie la catégorie U18 ou plus et comprendront un minimum de deux officiels fédéraux / chef juge « 2019 », quatre officiels régionaux / juges « 2019 » et un juge assistant au minimum, et dont l'un des officiels aura une qualification dans les courses ou de Juge-Arbitre ;
- Un des officiels devra avoir au maximum 35 ans au cours de l'année civile en cours.

Dérogations possibles : Possibilité de remplacer 1 seul officiel régional/ juge « 2019 » par 3 officiels départementaux/ assistants « 2019 » U18 minimum.

### **9.2 - Divisions : Nationale 3 – Nationale 4 – Régionale**

- **2 JUGES** (ex officiel régional) + 4 ASSISTANTS (ex départemental)
- ou 2 Juges + 3 Assistants + 2 aides techniques
- ou 2 Juges + 2 Assistants + 4 aides techniques
- ou 1 Juge + 5 Assistants + 2 aides techniques

### **9.3 – Disposition transitoire pour l'année 2026**

A titre exceptionnel en 2026, les clubs pourront également fournir 1 juge + 4 assistants + 4 aides techniques.

Parmi ces officiels, 3 au moins devront officier comme juges de concours.

### **9.4 – animateurs/commentateurs**

Les animateurs/Commentateurs qui officient lors des interclubs en tant que speaker comptent pour leur club selon leur meilleur diplôme d'officiel.

### **9-5– Juges Running**

Les juges Running qui officieront pour leurs clubs seront pris en compte selon leur meilleur niveau de qualification dans la limite de deux juges running par club.

### **9.6 – Aides Techniques**

Aides techniques : Parmi les personnes mises à disposition comme aide technique 2 MAXIMUM pourront être de la catégorie U18.

### **9.7 – Jeunes Juges (U14 – U16)**

2 maximum par équipe

- Un jeune juge expert équivaut à un juge.
- Un jeune juge confirmé à un assistant juge.
- Un jeune juge apprenti à un aide technique.

• Note : les jeunes juges apprentis doivent être affectés en priorité sur une épreuve de concours. Les jeunes juges confirmés dans leur spécialité.

### **9-8 – Participation des officiels à une épreuve**

Il est toléré qu'un officiel qualifié participe au maximum à une épreuve en tant qu'athlète. Dans ce cas, il devra être remplacé pendant son absence par un juge de même niveau. Cette disposition ne s'applique pas aux aides techniques qui ne pourront donc pas participer aux épreuves en tant qu'athlète.

### **9.9 – Pénalités pour défaut de présentation d'officiels**

#### Faute de présenter des officiels

- 400 points par officiel de niveau Juge (Régional au moins) manquant seront déduits du résultat final de l'équipe.
- 200 points par officiel de niveau Assistant Juge (départemental) manquant seront déduits du résultat final de l'équipe.
- 100 points par officiel de niveau Aide Technique seront déduits du résultat final de l'équipe.

Si un officiel ne fait que la moitié de la compétition une pénalisation correspondant à la moitié du barème présenté ci-dessus sera appliquée.

NB : concernant la division NATIONALE 2 (1er tour et Finale), c'est le barème de pénalités prévu au règlement national qui sera appliqué

Pénalité de 1000 points pour un officiel non présenté ou ne possédant pas la qualification prescrite, ou bien n'ayant pas officié pendant la totalité de la compétition, 1750 points pour deux, 2500 points pour trois, 3250 points pour quatre, 4000 points pour cinq, 4750 points pour six et 5500 points pour sept.

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE RELAIS

## Mercredi 27 mai 2026 – Parc Municipal des Sports Épinay-sur-Seine

### Programme

4x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m  
 4x1000m CAM/CAF - 4x1000m JUM/JUF  
 800-200-200-800 MIM/MIF/MIXTE

### Titres décernés

Champions d'Île-de-France Toutes Catégories Masculines et Féminines 4x100m (+Mixte), 4x200m, 4x400m (+Mixte), 4x800m.

4x1000m : Champions d'Île-de-France Cadets et Cadettes, Juniors Hommes et Juniors Filles.

800x200x200x800 : Champions d'Île-de-France Minimes Masculins, Féminines et Mixte.

À noter que des épreuves de relais 4x400 m seront également au programme des Championnats d'Île-de-France France U20 et U23 cette année.

### Règlement technique

Ces championnats se dérouleront conformément au règlement des Championnats de France de Relais.

Les clubs ont la possibilité d'engager des relais Cadets, Juniors et Espoirs (M et F) suivant les dispositions suivantes (conformément au Règlement des Compétitions Nationales) :

	Catégories	Nombre	Remplaçants	Etrangers ou Mutés	Observations
4X100m	CA/U18 à SE	4	2	1	1 MI en CA /1 CA en JU
4X200m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X400m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X800m	CA/U18 à SE	4	2	1	
4X1 000m	CA/U18	4	2	1	1 seul Minime
4X1 000m	JU/U20	4	2	1	Cadets acceptés
800-200-200-800	M/U16	4	2		

Un club peut présenter plusieurs équipes dans la même épreuve.

Pour les relais 4x100 Mixte et les relais 4x400 Mixte, l'ordre des épreuves est le suivant :

**Homme – Femme – Homme – Femme.**

### Engagement

Il n'y a pas de minima pour ces championnats, les engagements sont libres et seront facturés 10 €.

Utiliser le formulaire d'engagement pour les relais disponible sur <https://www.lifa-athle.fr>

Un formulaire par équipe et par épreuve devra être rempli et expédié à la LIFA.

### Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement devront parvenir par e-mail à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org) avant le **Lundi 25 Mai à 23 h 59**

### Horaires Prévisionnels

19h30	800 X 200 X 200 X 800 MIF (2 finales)
19h45	800 X 200 X 200 X 800 MIM (2 finales)
20h05	800 X 200 X 200 X 800 Mixte Minimes (1 finale)
20h20	4 X 1 000 CAM & CAF / JUM & JUF (course mixte)
20h40	4 X 100 TCF
20h50	4x 100 Mixte
21h00	4 X 100 TCM
21h15	4 X 800 TCF
21h30	4 X 800 TCM
21h45	4 X 400 TCF
21h50	4 X 400 Mixte
21h55	4 X 400 TCM
22h05	4 X 200 TCF
22h15	4 X 200 TCM

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVES COMBINÉES MCJES

## SAMEDI 6 et DIMANCHE 7 juin 2026 à Cormeilles-en-Parisis

### Tétrathlon Benjamin(e)s le 7 juin

Ces championnats se déroulent conformément la réglementation des Championnats Nationaux d'Épreuves Combinées (cf. Règlement des Compétitions Nationales).

<b>PROGRAMME</b>	Tétrathlon	BEF - BEM
	Heptathlon	MIF - CAF – JUF – ESF – SEF
	Octathlon	MIM
	Décathlon	CAM – JUM – ESM – SEM

#### QUALIFICATIONS

Le nombre d'athlètes qualifiés pour chaque catégorie sera le suivant :

CAF	JUF/ESF/SEF	CAM	JUM/ESM/SEM
15	30	15	30

*Note : pour les JU/ES/SE : il y aura au moins 7 athlètes JU et 7 athlètes ES qualifiés. Dans le cas où le nombre de qualifiables serait inférieur à 7 pour l'une de ces catégories, la LIFA se réserve le droit de qualifier plus d'athlètes sur les autres catégories.*

La réunion de qualification se tiendra le mardi 26 mai 2026

La liste des qualifiables figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 27 mai 2026

Les clubs **devront confirmer la participation** de leurs athlètes avant le mardi 31 mai 2026 à 23h59. A l'issue de ce délai, la LIFA publiera **la liste des qualifiés définitifs** en fonction des athlètes confirmés et des quotas de qualification pour chaque épreuve le mercredi 1<sup>er</sup> juin 2026.

**Attention, les athlètes ne sont plus qualifiés par défaut. Il conviendra désormais de confirmer la présence de vos athlètes.**

Performances prises en compte :

1/ Au bilan : Performances réalisées entre le 01 septembre 2025 et le 25 mai 2026 sur la base des performances minimum suivantes :

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
3000 pts	3000 pts	3200 pts	3200 pts	4600 pts	4000 pts	4000 pts	4500pts

2/ *les performances réalisées lors de la saison hivernale ou estivale 2025*

*Ces performances seront qualificatives sur la base du classement fédéral de l'athlète sur un Pentathlon ou un heptathlon ou sur un décathlon en 2025. Le tableau ci-après indique les minima de classement à prendre en compte pour pouvoir effectuer une demande d'engagement. Un formulaire d'engagement (disponible sur <https://www.lifa-athle.fr>) devra être rempli et expédié à la LIFA.*

CAF	JUF	ESF	SEF	CAM	JUM	ESM	SEM
R1	IR4	IR1	IR1	R1	IR4	IR1	IR1

3/ Pour toute autre demande, il est nécessaire de déposer une demande de qualification exceptionnelle (voir modalités page 4) qui doit être justifiée par le niveau sportif de l'athlète

4/ Demande d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 1er juin 2026 à 23h59.

\*\*\*\*\* **FORFAIT - Date limite mardi 2 juin 2026 à 23h59** \*\*\*\*\*

Tout forfait (non justifié) sera pénalisé selon le barème en vigueur

## PROGRAMME PREVISIONNEL

### Ordre des épreuves du samedi :

MI M :	100m haies	Javelot	Perche	Poids	
CA M :	100m	Longueur	Poids	Perche	400 m
JU M :	100m	Longueur	Poids	Hauteur	400 m
ES/SE M : 100m	Longueur	Poids	Hauteur	400 m	
MI F :	Hauteur	80 haies	Javelot	100 ms	
CA F :	100m haies	Hauteur	Poids	200 m	
JU/ES/SE F :	100m haies	Hauteur	Poids	200 m	

### Horaires du samedi :

13 h 30	100 m haies	MI M
13 h 45	100 m	JU ES SE M
14 h 00	Hauteur	MI F
14 h 30	100 m haies	JU ES SE F
15 h 10	100 m haies	CA F
15 h 30	100 m	CA M

### Ordre des épreuves du dimanche :

BE F :	50m haies	Javelot	Hauteur	1000 m
BE M :	50m haies	Disque	Hauteur	1000 m
MI M :	100m	Hauteur	Disque	1000 m
CA M :	110 haies	Poids	Hauteur	Javelot 1500m
JU M :	110 haies	Disque	Perche	Javelot 1500m
ES SE M :	110 haies	Disque	Perche	Javelot 1500 m
MI F :	Javelot	Longueur	1000 m	
CA F :	Longueur	Javelot	800 m	
JU/ES/SE F :	Longueur	Javelot	800 m	

### Horaires du dimanche :

10 h 00	50 m haies	BE M
10 h 15	50 m haies	BE F
11 h 00	110 m haies	CA M
11 h 15	110 m haies	ES SE M
11 h 30	110 m haies	JU M
13 h 00	Longueur	CA F
14 h 00	Longueur	JU ES SE F
14 h 15	100 m	MI M
15 h 00	Longueur	MI F

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE ESPOIRS et REGIONAUX SENIORS DECATHLON FEMININ

**Samedi 13 et Dimanche 14 Juin 2026**  
**Stade Auguste DELAUNE à Maison Alfort**

## 1 - Mode de qualification

La liste des qualifiables sera établie au bilan de la saison estivale 2026 (performance réalisée en plein air du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 31 mai 2026) sous réserve de la réalisation des performances planchers (page 6).

Une liste des qualifiables sera publiée le mercredi 03 juin 2026. Les clubs **devront confirmer la participation** de leurs athlètes avant le mardi 9 juin 2026 à 23h59. A l'issue de ce délai, la LIFA publiera **la liste des qualifiés définitifs** en fonction des athlètes confirmés et des quotas de qualification pour chaque épreuve le mercredi 10 juin 2026.

**Attention, les athlètes ne sont plus qualifiés par défaut. Il convient désormais de confirmer la présence de vos athlètes.**

**Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans**

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant

Courses	ES	SE	Concours	ES	SE
100	64	80	Hauteur	15	15
200	45	50	Perche	15	15
400	35	40	Longueur	15	15
800	20	20	Triple Saut	15	15
1500	48	48	Poids	15	15
Haies Hautes	64		Disque	15	15
400H	40		Marteau	15	15
			Javelot	15	15
12 athlètes féminines seront retenus afin de prendre part au Décathlon Féminin.					

## 2 – Athlètes non classés dans les bilans

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2025. Cette demande – émanant du club - doit être envoyée avant le lundi 01 juin 2026 et ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. *Formulaire disponible sur <https://www.lifa-athle.fr>*

## 3 – Athlètes Hors-LIFA

Les athlètes licenciés dans des clubs de Province pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlète hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

## 4- Athlètes non qualifiables ayant améliorés leur performance aux bilans après la date limite du 01 juin.

Un athlète non qualifiable ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 01 et le 08 juin 2026 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être étudiée si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

## 5- Athlètes CA-JU

Les athlètes de catégories Cadets et Juniors peuvent participer aux Championnats Régionaux Seniors **en tant que Seniors** à la condition que leur performance soit meilleure que celle du dernier qualifié Seniors. Les demandes pour les athlètes Cadets et Juniors doivent être envoyées à la LIFA avant le 01 juin 2026. **Ces athlètes seront inclus dans le quota de qualification des Seniors. La qualification d'un athlète CA-JU ne permet donc pas de prendre un Senior supplémentaire.**

## 6- Demandes d'engagements tardifs

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 08 juin 2026.

### Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
avant le **Lundi 01 Juin 2026**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 02 juin 2026 à 23h59

La liste des qualifiables figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 03 juin 2026

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite Mardi 9 Juin 2026 à 23h59**

# CHAMPIONNATS REGIONAUX CADETS-JUNIORS

Samedi 20 et Dimanche 21 juin 2026

Stade Maurice BAQUET à Guyancourt

## 1. Mode de qualification.

La liste des qualifiables sera établie au bilan de la saison estivale 2026 (performance réalisée en plein air du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 7 juin 2026) sous réserve de la réalisation des performances planchers (page 6).

Une liste des qualifiables sera publiée le mercredi 10 juin 2026. Les clubs **devront confirmer la participation** de leurs athlètes avant le mardi 16 juin 2026 à 23h59. A l'issue de ce délai, la LIFA publiera **la liste des qualifiés définitifs** en fonction des athlètes confirmés et des quotas de qualification pour chaque épreuve sera publiée le mercredi 17 juin 2026.

**Attention, les athlètes ne sont plus qualifiés par défaut. Il convient désormais de confirmer la présence de vos athlètes.**

**Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans.**

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

Courses	CA	JU	Concours	CA	JU
100	60*	60*	Hauteur	15	15
200	48*	48*	Perche	15	15
400	42*	42*	Longueur	15	15
800	30	30	Triple Saut	15	15
1500	30	30	Poids	15	15
Haies Hautes	54*	54*	Javelot	15	15
400H	42*	42*	Disque	15	15
4x100m	12	12	Marteau	15	15

Ces quotas pourront être modifiés en fonction du nombre de couloirs de la piste accueillant cette compétition

## 2. Athlètes non classés dans les bilans.

Des athlètes ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourront faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale 2026 ou estivale réalisée de la saison 2025. Cette demande – émanant du club - qui doit être envoyée à [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org) avant le lundi 8 juin 2026 à 23h59 et ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1er tiers des qualifiables. *Formulaire disponible sur <https://www.lifa-athle.fr>*

## 3. Athlètes Hors-LIFA.

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1er tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleu et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

## 4. Athlètes non qualifiables ayant amélioré leur performance aux bilans après la date limite du 8 juin.

Un athlète non qualifiable ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 8 juin et le 15 juin 2026 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande ne pourra être étudiée que si sa nouvelle performance le place dans le 1er tiers des qualifiables.

## 5. Demandes d'engagements tardifs.

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 15 juin 2026.

### **Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 8 juin 2026 à 23h 59.**

La réunion de qualification se tiendra le **Mardi 9 juin 2026**

La liste des qualifiables figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du mercredi 10 juin 2026

\*\*\*\*\* FORFAIT - Date limite mardi 16 juin 2026 à 23h59 \*\*\*\*\*

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE DEMI-FOND LONG

Mercredi 24 juin 2026

Saint Maur (94) – Stade Chéron

## 1 - Mode de qualification.

La liste des qualifiables sera établie au bilan de la saison estivale 2026 (performance réalisée en plein air du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 08 juin 2026) sous réserve de la réalisation des performances planchers (page 7).

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

2000m Steeple CAM = 15 – 2000m Steeple CAF/JUF: 15

3000m Steeple TCF = 15 - 3000m steeple TCM = 30

5000m TCF = 20 - 5000m TCM = 40

Une liste des qualifiables sera publiée le mercredi 10 juin 2026. Les clubs **devront confirmer la participation** de leurs athlètes avant le dimanche 21 juin 2026 à 23h59. A l'issue de ce délai, la LIFA publiera **la liste des qualifiés définitifs** en fonction des athlètes confirmés et des quotas de qualification pour chaque épreuve. La liste des qualifiés sera publiée le Lundi 22 juin 2026.

**Attention, les athlètes ne sont plus qualifiés par défaut. Il convient désormais de confirmer la présence de vos athlètes**

**Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS....) soient bien prises en compte dans les bilans ;**

## 2 – Athlètes non classés dans les bilans.

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2025. Cette demande, qui doit être envoyée avant le lundi 8 juin 2026 à 23h59, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

## 3 – Athlètes Hors-LIFA.

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlètes hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situés à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

## 4- Athlètes non qualifiables ayant améliorés leur performance aux bilans après la date limite du 9 juin.

Un athlète non qualifiable ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 9 juin et le 21 juin 2026 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être acceptée si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

## 5- Demandes d'engagements tardifs.

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 22 juin 2026

### Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 8 juin 2026 à 23h59**.

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 09 juin 2026

La liste des qualifiables figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 10 juin 2026

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite Dimanche 21 Juin 2026 à 23h59** \*\*\*\*\*

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE ELITES**  
**Vendredi 26 et Samedi 27 juin 2026**  
**Montreuil – Stade Jean Delbert**  
**Epreuves de 5000m et de Steeple : le Mercredi 24 Juin à Saint Maur**

En raison du meeting de Paris Charléty déplacé au dimanche 28 juin, nos championnats sont décalés le vendredi et samedi.

**1 - Mode de qualification**

Ces championnats sont ouverts à tous les athlètes des catégories Cadets à Masters ayant réalisé les performances planchers prévus pour cette compétition (voir page 7).

Les épreuves seront celles de la catégories Seniors, notamment pour les lancers et les épreuves de haies. La liste des qualifiables sera établie au bilan de la saison estivale 2026 (performance réalisée en plein air du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 14 juin 2026) sous réserve de la réalisation des performances planchers (page 7).

Une liste des qualifiables sera publiée le mercredi 17 juin 2026. Les clubs devront confirmer la participation de leurs athlètes avant le mardi 23 juin 2026 à 23h59. A l'issue de ce délai, la LIFA publiera la liste des qualifiés définitifs en fonction des athlètes confirmés et des quotas de qualification pour chaque épreuve le mercredi 24 juin 2026.

**Attention, les athlètes ne sont plus qualifiés par défaut. Il convient désormais de confirmer la présence de vos athlètes.**

Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS...) soient bien prises en compte dans les bilans

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant :

Courses	TC	Concours	TC
100	80	Hauteur	15
200	72	Perche	15
400	48	Longueur	15
800	50	Triple Saut	15
1500	36	Marteau	15
Haies Hautes	56	Disque	15
400H	48	Poids	15
		Javelot	15

**2 – Athlètes non classés dans les bilans**

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale 2026 ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2025. Cette demande, qui doit être envoyée avant le 15 juin 2026, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

**3 – Athlètes Hors-LIFA**

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlète hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne, Fontainebleau et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

**4- Athlètes non qualifiables ayant améliorés leur performance aux bilans après la liste des qualifiables.**

Un athlète non qualifiable ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 15 juin et le 22 juin 2026 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être étudiée si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

**5- Demandes d'engagements tardifs**

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 22 juin 2026.

**Date limite de réception à la L.I.F.A.**

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA  
avant le **Lundi 15 juin 2026 à 12h00.**

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 16 juin 2026

La liste des qualifiables figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 17 Juin 2026

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite Mardi 23 Juin 2026 à 23h59** \*\*\*\*\*

# CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE CADETS – JUNIORS

Meeting de sélection pour les Championnats d'Europe U18

Samedi 4 et Dimanche 5 juillet 2026

Stade Pierre de Coubertin, MONTGERON (91)

Epreuves de 5000m et de Steeple : le Mercredi 24 Juin à Saint Maur

## 1 - Mode de qualification.

La liste des qualifiables sera établie au bilan de la saison estivale 2026 (performance réalisée en plein air du 1<sup>er</sup> septembre 2025 au 21 juin 2026) sous réserve de la réalisation des performances planchers (page 7).

Une liste des qualifiables sera publiée le mercredi 24 juin 2026. Les clubs devront confirmer la participation de leurs athlètes avant le mardi 30 juin 2026 à 23h59. A l'issue de ce délai, la LIFA publiera la liste des qualifiés définitifs en fonction des athlètes confirmés et des quotas de qualification pour chaque épreuve le mercredi 01 juillet 2026.

Attention, les athlètes ne sont plus qualifiés par défaut. Il convient désormais de confirmer la présence de vos athlètes.

Il est de la responsabilité des clubs de s'assurer que les performances réalisées hors cadre FFA (étranger, UNSS...) soient bien prises en compte dans les bilans

Le nombre d'athlètes retenus pour chaque épreuve sera le suivant

Courses	CA	JU	Concours	CA	JU
100	60	60	Hauteur	12	15
200	42	42	Perche	12	15
400	36	36	Longueur	12	15
800	24	24	Triple Saut	12	15
1500	24	24	Marteau	12	15
4x100m	12	12	Disque	12	15
			Poids	12	15
			Javelot	12	15

## Informations concernant le 3000m.

Sur le 3000m, le nombre de qualifiables sera le suivant :

3000m CAM = 16 – 3000m CAF/JUF = 16 avec au moins 6 athlètes CA ou JU.

## 2 – Athlètes non classés dans les bilans.

Un athlète ne figurant pas encore au bilan de la saison estivale pourra faire une demande de qualification exceptionnelle avec une performance hivernale ou une performance réalisée lors de la saison estivale 2025. Cette demande, qui doit être envoyée avant le lundi 22 juin 2026 à 23h59, ne pourra être étudiée que si cette performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

## 3 – Athlètes Hors-LIFA.

Les athlètes licenciés dans des clubs de Provinces pourront faire une demande de qualification. Cette demande ne sera recevable que si elle place l'athlète dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables. Le nombre d'athlète hors LIFA (en dehors des athlètes des structures de haut niveau situé à Eaubonne et INSEP) sur une épreuve ne peut dépasser 10% des effectifs sauf dans le cas où le nombre d'athlètes franciliens ne permet pas de remplir les quotas de qualifiés.

Le nombre d'athlètes hors LIFA qualifiable pour la finale A d'une course est limité à 2. S'ils remplissent les conditions fixées au règlement technique de la compétition, les deux meilleurs hors LIFA pourront participer à la finale A. Les athlètes hors LIFA suivants seront affectés sur les autres finales.

## 4- Athlètes non qualifiables ayant améliorés leur performance aux bilans après la date limite du 22 juin.

Un athlète non qualifiable ayant amélioré sa performance aux bilans entre le 22 et le 28 juin 2026 pourra faire une demande de qualification tardive. Cette demande pourra être étudiée si sa nouvelle performance le place dans le 1<sup>er</sup> tiers des qualifiables.

## 5- Demandes d'engagements tardifs.

Les demandes d'engagements tardifs devront parvenir à la LIFA avant le Lundi 29 juin 2026.

### Date limite de réception à la L.I.F.A.

Toutes les demandes d'engagement ou de qualification exceptionnelle devront parvenir à la LIFA avant le **Lundi 22 Juin à 23h59**.

La réunion de qualification se tiendra le Mardi 23 juin 2026

La liste des qualifiables figurera sur le site internet <http://lifa-athle.fr> à partir du Mercredi 24 juin 2026

\*\*\*\*\* **FORFAIT - date limite Mardi 30 Juin 2026 à 23h59** \*\*\*\*\*

## MEETINGS EN ÎLE-DE-FRANCE 2026

### Meetings Régionaux « En Piste » bénéficiant de la déclaration WA



Les Meetings régionaux « En Piste » seront qualificatifs pour les Championnats de France sur bilan et performances planchers et bénéficieront du ranking WA. Epreuves sous réserve de modification.

Compétition	Lieu	Date	Nom contact	Mail	Epreuves
Meeting de Saint-Denis Émotion	Stade de France	25/05/2026	Kévin Sylvestre	<a href="mailto:kevin.sylvestre@saint-denis-emotion.fr">kevin.sylvestre@saint-denis-emotion.fr</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F
Meeting de Noisy le Grand	Stade Alain Mimoun	29/05/2026	Edward Pujar	<a href="mailto:ganoisy93@gmail.com">ganoisy93@gmail.com</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, Longueur H/F, Triple saut H, Perche H/F, Poids H/F, Javelot H/F, Marteau H/F
7 <sup>ème</sup> Meeting de Palaiseau	Stade Georges Collet	16/06/2026	Marie Jadbane	<a href="mailto:usp.athletisme.president@gmail.com">usp.athletisme.president@gmail.com</a>	100m H/F, 400m H/F, 1500m H/F, 5000m H/F, Longueur H/F, Perche H/F, Poids H, Javelot H, Marteau F, Disque F
Soirée violette féminine	Stade Charlety	17/06/2026	Arthemon Hatungimana	<a href="mailto:arthemon.hatungimana@gmail.com">arthemon.hatungimana@gmail.com</a>	100m F, 200m F, 400m H/F, 800m H, 1500m F, Longueur H/F, Triple saut F, Poids H/F, Javelot H/F
Meeting Michel Jazy des Soirées de Saint-Maur	Saint – Maur -des - fossés	17/06/2026	Ruben Mamou / Sabine Atride	<a href="mailto:athletisme@vga-fr.org">athletisme@vga-fr.org</a> / <a href="mailto:lessoireesdesaintmaur@gmail.com">lessoireesdesaintmaur@gmail.com</a>	800m H/F, 1500m H/F, 300m H/F, 3000m steeple H/F, Longueur H/F, Perche H/F
Meeting de Saint Michel	Saint Michel sur Orge	30/06/2026	Matthieu Renaud	<a href="mailto:meeting.smsathle@gmail.com">meeting.smsathle@gmail.com</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Hauteur H/F, Perche H/F, Javelot H/F
Meeting de Saint-Denis Émotion	Stade de France	01/07/2026	Kévin Sylvestre	<a href="mailto:kevin.sylvestre@saint-denis-emotion.fr">kevin.sylvestre@saint-denis-emotion.fr</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 100m/110m H, Longueur H/F, Triple saut H/F,

## Autres Meetings Régionales bénéficiant de la déclaration WA :

Seuls les meetings ne se déroulant pas à une même date que les Championnats organisé par la LIFA pourront bénéficier du label « En Piste ».

Les meetings bénéficiant de la déclaration WA mais ne figurant pas dans le circuit « En Piste » ne pourront pas utiliser le logo « En Piste » ou le logo de la LIFA sur leurs supports de communication.

Ces Meetings seront également qualificatifs pour les Championnats de France sur bilan et performances planchers et bénéficieront aussi du ranking WA. Epreuves sous réserve de modification.

Compétition	Lieu	Date	Nom contact	Mail	Epreuves
Meeting d'athlétisme de Savigny	Complexe sportif Jean Moulin	07/06/2026	Jean-Paul Cu villier	<a href="mailto:savigny91athle@gmail.com">savigny91athle@gmail.com</a>	100m H/F, 400m H/F, 1500m H/F, 3000 steeple H/F, 400m haies H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Hauteur H/F, Javelot H/F, Marteau H/F
Athlé 91 Track Festival	Viry-Châtillon	13-14/06/2026	Kévin Legrand	<a href="mailto:meeting@athle91.fr">meeting@athle91.fr</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 1500m H/F, 300m H, 100/110 haies H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Hauteur H/F, Perche H/F, Poids H/F, Marche H
5 <sup>ème</sup> Meeting Antony	Stade Antony	20/06/2026	Didier Hueber	<a href="mailto:hueberdi42@gmail.com">hueberdi42@gmail.com</a>	100m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 100/110 haies H/F, Longueur H/F, Javelot H/F
Meeting EACPA x Tempo Rsnss League	Stade des Maradas - Joel Motyl	20-21/06/2026	Guillaume Guiloineau	<a href="mailto:projets.eacpa@gmail.com">projets.eacpa@gmail.com</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 1500m H/F, 3000m steeple H/F, 5000m H/F, 100/110m haies H/F, 400m haies H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Perche H/F, Poids H/F, Javelot H/F, Marteau H/F, Disque H/F, Marche H/F
Meeting du Val de Marne	Villejuif	21/06/2026	Frédéric Beuzard	<a href="mailto:frederic@cdathle94.fr">frederic@cdathle94.fr</a>	200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 400m haies H/F, Longueur H, Triple saut F, Hauteur H/F
25 <sup>e</sup> meeting de l'EASQY	Stade Maurice Baquet	24/06/2026	Philippe Lefèvre	<a href="mailto:78philippelefevregmail.com">78philippelefevregmail.com</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 1500m F, 100/110 haies H/F, Longueur H/F, Hauteur H/F, Perche H/F, Marteau H/F, Disque H/F
Meeting Handi-Valide de Maisons-Alfort	Stade Auguste Delaune à Maisons-Alfort	27/06/2026	Jean-Baptiste Sureau	<a href="mailto:asa.athle@gmail.com">asa.athle@gmail.com</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 1500m H/F, 400m haies H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Perche H/F, Poids H/F, Marteau H/F, Disque H/F, Marche H/F
4 <sup>ème</sup> Meeting de l'Avia Club Issy Les Moulineaux "YVES NIARE"	Issy-les-Moulineaux	05/07/2026	Antonia Colombo	<a href="mailto:antoniac.colombo@gmail.com">antoniac.colombo@gmail.com</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 100/110m haies H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Marche H/F
Meeting de Joinville	Stade Municipal JP Garchery	04-05/07/2026	Faustine Porchet	<a href="mailto:faustine.porchet@acparisjoinville.fr">faustine.porchet@acparisjoinville.fr</a>	100m H/F, 200m H/F, 400m H/F, 800m H/F, 1500m H/F, 3000m F, 5000m H, 100/110m haies H/F, 400m haies H/F, Longueur H/F, Triple saut H/F, Hauteur H/F, Perche H/F, Javelot H/F, Marteau H/F, Disque H/F

## CATEGORIE EVEIL ATHLETIQUE U10

Enfants nés en 2017 - 2018 - 2019

## CATEGORIE POUSSIN U12

Enfants nés en 2015 - 2016

### LE CONCEPT « WA KIDS' ATHLETICS »

Le Kids' Athletics est conçu pour apporter aux enfants le plaisir de jouer à l'athlétisme. De nouvelles épreuves avec une organisation innovante vont permettre aux enfants de découvrir les activités courses, sauts, lancers dans tous les environnements possibles (stade, terrain de jeu, gymnase, espace libre, etc.).

Les jeux athlétiques proposés permettront à tous les enfants de profiter des bienfaits de la pratique de l'athlétisme en termes de santé, d'éducation et d'épanouissement personnel.

Dans ce sens, les organisations d'animations pour les écoles d'athlétisme doivent tenir compte de façon constante (épreuves, organisation, etc.) des exigences suivantes :

- Proposer un athlétisme **motivant**
- Proposer un athlétisme **accessible**
- Proposer un athlétisme **formateur**

Ainsi, seront privilégiées les organisations avec **classements par équipe**, mettant en avant non pas la performance, mais des **habiletés motrices**, des **capacités de réalisation**, à travers des ateliers ludiques.

Dans ces rencontres, les résultats seront disponibles, affichés et donnés dans les quelques minutes suivant la fin des épreuves, permettant un suivi, une ambiance et une grande motivation pour tous les acteurs de la journée.

Par ce concept, les enfants seront amenés à rencontrer **toutes les disciplines** (adaptées) de l'athlétisme, trop souvent, peu pratiquées à ces âges (perche, multi-bond, anneau/disque, ballonde/marteau, haies/obstacles...).

Afin de ne pas énumérer toutes les épreuves et de vous permettre d'avoir un maximum d'informations sur le déroulement, la mise en place, le descriptif des épreuves, il vous est conseillé de vous reporter au guide pratique de l'IAAF KIDS'ATHLETICS que vous pouvez récupérer d'un simple clic sur le site

<https://www.lifa-athle.fr/pratiquer-lathletisme/education-athletique>

Rappelons que le système des rotations, en musique, sans temps morts est particulièrement apprécié des enfants qui découvrent un autre athlétisme que celui des seniors.

Afin de préparer au mieux le passage des catégories, **une évolution adaptée sera de mise**, allant d'ateliers de complexité croissante entre éveils athlétiques et poussins, ainsi qu'au passage aux épreuves multiples en fin d'année scolaire avant de découvrir les triatlons lors du changement de catégorie pour les poussins deuxième année passant benjamins.

### BAREME DE CLASSEMENT DES CLUBS

**POUSSINS** : Chaque licencié marquera 1 point et pourra en obtenir 6 en Poussin en gagnant un point de plus à chaque participation à des épreuves préconisées pour leur catégorie.

### EVEIL ATHLETIQUE :

- Les animations sont celles validées par le Comité Départemental.
- 1 point par participation (4 points maximum)
- **Les épreuves autorisées sont les Kids Athletics et les Kids Cross** (mise en application au 1<sup>er</sup> janvier 2011).

Des diplômes de participations sont disponibles sur le site fédéral et pourront être distribués aux enfants en fonction du nombre de participation de chacun aux différentes animations départementales.



**FINALE LIFA CHALLENGE EQUIP'ATHLE**  
**FRANCONVILLE (95)**  
**MINIMES (M et F) U16 : Samedi 23 mai 2026**  
**BENJAMIN(E)S U14 : Dimanche 24 mai 2026**

La LIFA organise une finale LIFA du Challenge Equip'Athlé regroupant les meilleures équipes des catégories Minimes U16 (M et F) et Benjamins U14 (M et F).

**1. PHASES QUALIFICATIVES**

Le tour estival doit être organisé par chaque Comité Départemental au plus tard le **Dimanche 10 mai 2026** pour les catégories Minimes U16 et Benjamins U14

**2. MODE DE QUALIFICATION/PARTICIPATION**

La qualification s'effectue sur le tour estival avec **obligation de participer au tour automnal.**

- Seront qualifié : 8 équipes mixtes en Benjamins U14 en N1 ;
- Seront qualifié : 16 équipes mixtes en Benjamins U14 en N2 ;
- Seront qualifié : 8 équipes mixtes en Minimes U16 en N1 ;
- Seront qualifié : 10 équipes mixtes en Minimes U16 en N2 ;

La CRJ se réserve le droit de qualifier plus d'équipe sur une poule, si le nombre d'équipes qualifiées et qualifiables sur l'autre poule n'a pas atteint le quota afin de garder le même nombre d'équipe (N1+N2) pour chaque catégorie.

**Un club peut engager une équipe en N1 et une autre en N2 mais seule la N1 peut prétendre à une finale (nationale ou régionale). Un club participant à une finale N1 (régionale ou nationale) ne peut participer à la finale N2.**

**Les clubs évoluant dans le Championnat de France des clubs en Elite ou en N1 sont tenus de s'engager dans la division N1 de l'Equip'Athlé dès les premiers tours de compétition. Une équipe, athlète et/ou jeune juge, ne peut avoir plus d'un muté enregistré après le 1<sup>er</sup> janvier.**

**Equip'Athlé Benjamins :**

Une équipe se compose de 4 athlètes au minimum pour être classée, dont 2 filles et 2 garçons qui participeront obligatoirement au relais mixte pour être classés plus un jeune juge des catégories Benjamins ou Minimes.

Les athlètes Benjamins peuvent participer au plus à un triathlon général (1 course + 1 saut + 1 lancer). Si un athlète de cette catégorie ne participe qu'à deux épreuves, il ne pourra s'aligner que sur 1 course + 1 concours ou 1 saut + 1 lancer.

**Equip'Athlé Minimes :**

Une équipe se compose de 4 athlètes au minimum pour être classée, dont 2 filles et 2 garçons qui participeront obligatoirement au relais mixte pour être classés, plus un jeune juge des catégories Benjamins ou Minimes.

Si un athlète de cette catégorie ne participe qu'à deux épreuves, il ne pourra pas disputer deux courses de la même famille. Les athlètes Minimes peuvent participer au plus à un triathlon général (1 course + 1 saut + 1 lancer) ou orienté (2 courses d'une famille différente + 1 concours ou 1 course + 2 concours).

**Le nombre de participants d'une équipe dans une même épreuve est limitée à 1 par sexe.**

La totalisation des cotations se fera selon les modalités définies dans le règlement national.

**3. MISE EN LIGNE DES QUALIFIES/CONFIRMATIONS/DESENGAGEMENTS**

Les équipes qualifiables seront déterminées par la CRJ et la liste ainsi que les horaires seront mis en ligne sur le site internet de la LIFA le mardi 12 mai 2026.

Les clubs devront confirmer leur éventuelle participation sur le site <http://www.lifa-athle.fr> avant le vendredi 15 mai à 14h.

La liste définitive des équipes qualifiées sera publiée ce même jour à partir de 17h. Passé ce délai, aucune confirmation ne pourra être prise en compte et les équipes non confirmées seront déclarées comme étant forfait.

Les clubs devront inscrire leurs athlètes au plus tard jusqu'au mardi 19 mai 23h59.

**Les clubs dont l'équipe a été qualifiée pour la finale nationale ne pourront pas prétendre à une qualification en finale Île-de-France**, même si ces compétitions ne sont pas sur le même week-end. Un club ayant déclaré forfait pour la finale Nationale (= club qualifiable dont le total est supérieur à la dernière équipe qualifiée) ne peut pas inscrire son équipe à la finale régionale.

#### **4. RÈGLEMENT TECHNIQUE**

Toutes les dispositions techniques du règlement national seront appliquées sauf en ce qui concerne les points suivants : **en Benjamins et Benjamines : Nombre d'essais limités à 3 pour longueur, triple-saut et les lancers.**

**Nouveauté 2026 : La règle des 8 essais (hauteur/perche) ne s'applique pas lors des finales**

Aucun athlète hors match ne sera admis. En cas d'ex æquo d'équipe : le relais départage.

Disposition particulière aux relais Benjamins :

- Une faute de transmission entraîne le retrait de 5 pts de la cotation de la performance réalisée
- 2 ou 3 fautes de transmissions entraînent la cotation de 2 pts
- Un abandon ou une disqualification, en dehors d'une transmission hors zone, entraîne la cotation de 1 pt.

#### **5 - JURY**

Chaque club devra fournir un juge diplômé en plus du jeune juge de l'équipe.

Le Jeune Juge fera partie du Jury et devra officier réellement du début à la fin de la compétition.

Il ne peut de ce fait participer et marquer des points comme athlète lors de ce tour

Les jeunes juges, dont la qualification aura été saisie sur le SI-FFA, au moins 48h00 avant le début de la compétition, marqueront des points pour leurs équipes :

- 20 pts pour un jeune juge certifié Apprenti
- 30 pts pour un jeune juge certifié Confirmé
- 40 pts pour un jeune juge certifié Expérimenté

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'ÉPREUVE COMBINÉES**  
**BENJAMINS U14/ MINIMES U16**  
**CORMEILLES-EN-PARISIS (95)**  
**SAMEDI 6 JUIN ET DIMANCHE 7 JUIN 2026**

**1 - ÉPREUVES**

- Minimes Garçons U16 : OCTATHLON  
1<sup>er</sup> jour : 100 m haies - poids - perche - javelot  
2<sup>e</sup> jour : 100 m - hauteur - disque - 1 000m
- Minimes Filles U16 : HEPTATHLON  
1<sup>er</sup> jour : 80m haies - hauteur - poids - 100m  
2<sup>e</sup> jour : longueur - javelot - 1 000m
- Benjamins U14 TETRATHLON  
50m haies - disque - hauteur - 1 000m
- Benjamines U14 : TETRATHLON  
50m haies - hauteur - javelot - 1 000m

**2. QUALIFICATIONS**

Date limite de réalisation des performances : lundi 25 mai 2026

La réunion de qualification se tiendra le mardi 26 mai 2026. Une liste d'athlètes qualifiables par catégorie sera publiée à partir du mercredi 27 mai 2026 sur le site internet <https://www.lifa-athle.fr/>.

Le nombre d'athlètes ainsi qualifié sera égal à :

- **16 pour les athlètes Minimes filles U16 et Minimes garçons U16.**
- **16 pour les athlètes Benjamins U14 et Benjamines U14.**

**\*Attention : les performances devront être réalisées dans les conditions réglementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées, il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.**

**3- QUALIFICATIONS EXCEPTIONNELLES**

Les athlètes dont le Comité Départemental n'organise pas de compétitions d'épreuves combinées pourront demander à être qualifiés. Un formulaire de demande de qualification spécifique devra être envoyé par mail à la LIFA à [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org) pour le **lundi 25 mai 2026 11h59 au plus tard** en indiquant les performances réalisées sur l'ensemble des différentes épreuves (qui devront être réalisés à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2025)

Les formulaires sont en ligne sur le site internet de la LIFA :

<https://www.lifa-athle.fr/competitions/calendriers-formulaires-et-reglements>

**4 - CONFIRMATIONS**

Les clubs devront confirmer la participation de leurs athlètes sur le site internet <https://lifa.athle.fr/asp.net/espaces.engage/engage.aspx> avant le mardi 2 juin 2026 à 23h59.

**La liste définitive des qualifiés sera publiée le mercredi 3 juin 2026.**

Attention : tout forfait non justifié après la date limite de confirmation sera facturé par la ligue conformément à la circulaire financière.

**Les clubs devront fournir un officiel diplômé par groupe de 3 athlètes qualifiés.**

**Précision :** Challenge Minime d'Épreuves Combinées par équipes se déroule lors de la même compétition que les Championnats d'Île-de-France d'Épreuves-Combinées Benjamins Minimes et suit les mêmes horaires.

Inscriptions en plus des 16 athlètes individuels : limitation à 6 équipes maximum. Une équipe peut présenter 3 minimes masculins et 3 minimes féminines et 1 jeune juge licencié au club à condition que l'un d'entre eux au moins soit qualifié à titre individuel sur le championnat d'Île-de-France.

Sont comptabilisées pour chaque équipe

- Les 2 meilleures performances sur l'heptathlon en MIF et les 2 meilleures performances sur l'octathlon en MIM

Date limite de demande d'engagements le lundi 25 mai 2026 à 11h59 sur le formulaire en téléchargement sur le site de la ligue <http://lifa-athle.fr>

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE TRIATHLONS**  
**BENJAMINS U14/ MINIMES U16**  
**AULNAY-SOUS-BOIS (93)**  
**DIMANCHE 14 JUIN 2026**

**1 - EPREUVES**

- **Triathlon benjamins U14 (G et F) :**

GÉNÉRAL : 1 course + 1 saut + 1 lancer

- **Triathlons minimes U16 (G et F) :**

GÉNÉRAL : 1 course + 1 saut + 1 lancer

ORIENTES :

-Sauts : 2 sauts + 1 course

-Lancers : 2 lancers + 1 course

-Courses : 2 courses (de familles différentes)

(Famille A : demi-fond-marche, Famille B : Sprint, Famille C : Haies) + 1 concours

Nombre d'essais limité à 3 pour longueur, triple-saut et les lancers.

Le registre des épreuves autorisées est disponible sur le livret 2025/2026 de la CNJ.

**Les performances devront avoir été établies sur un triathlon lors d'une même compétition EN EXTERIEUR au plus tard le 31 mai 2026.**

**2- QUALIFICATIONS**

Date limite de réalisation des performances : dimanche 31 mai 2026

La réunion de qualification se tiendra le mardi 2 juin 2026. Une liste d'athlètes qualifiables par catégorie sera publiée à partir du mercredi 3 juin 2026 sur le site internet <http://lifa-athle.fr>.

Le nombre d'athlètes qualifié sera égal à 40 par catégories.

Les qualifications seront effectuées en fonction des bilans à jour sur le SI-FFA à cette date (compétitions clôturées)

**Attention** : les performances devront être réalisées dans les conditions réglementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

**3- CONFIRMATIONS**

Les clubs devront confirmer la présence de leurs athlètes avant le mardi 9 juin 2026 à 23h59 sur le site internet :

<https://www.lifa-athle.fr/>.

**La liste définitive des qualifiés sera publiée le mercredi 10 juin 2026.**

Attention : tout forfait non justifié après la date limite de confirmation sera facturé par la ligue conformément à la circulaire financière.

**4 - RECOMPENSES**

Les trois premiers Minimes Garçons, Minimes Filles, Benjamins et Benjamines seront récompensés.

Les 3 premiers et les 3 premières chaque type de Triathlon minimes (triathlon Général(C/S/L) // triathlon orienté (2 courses) // triathlon orienté (2 sauts) // triathlon orienté (2 lancers) seront également récompensés.

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MINIMES U16**  
**AULNAY-SOUS-BOIS (93)**  
**DIMANCHE 21 JUIN 2026**

**1- QUALIFICATIONS**

Date limite de réalisation des performances : dimanche 7 juin 2026

La réunion de qualification se tiendra le mardi 9 juin 2026. Une liste d'athlètes qualifiables par catégorie sera publiée à partir du mercredi 10 juin 2026 sur le site internet <http://lifa-athle.fr>.

Les clubs devront confirmer la présence de leurs athlètes jusqu'au mardi 16 juin 2026 à 23h59.

Pour chaque épreuve, les qualifications se feront au bilan au soir du lundi 8 juin 2026

**Attention** : les performances devront être réalisées dans les conditions réglementaires de compétition, cependant si les conditions n'ont pas pu être réalisées, il sera nécessaire de faire une demande de qualification exceptionnelle.

**Seront qualifiés par sexe :**

- 49 athlètes sur 80m
- 42 athlètes sur 80m haies (F)/100m haies (M)
- 30 athlètes sur 120m
- 25 athlètes sur 200m haies
- 24 athlètes sur 1000m
- 16 athlètes sur 2000m (Performances Planchers 8'00'' filles et 7'00'' garçons)
- 16 athlètes sur tous les concours
- 18 équipes de relais 4 x 60m (Fille, Garçon et mixte)
- 15 athlètes sur 3000m marche (Performances Planchers 22'00'' filles et 21'30'' garçons)

**Attention** : un athlète ne sera autorisé à participer qu'à un seul relais.

**Limitation du nombre d'épreuves : Au maximum 4 épreuves (Relais non compris) par athlète dont pas plus de deux courses, l'une des deux devant être inférieure ou égale à 200 m.**

**2- CONFIRMATIONS**

Les clubs devront confirmer la présence de leurs athlètes avant le mardi 16 juin 2026 à 23h59 sur le site internet : <https://www.lifa-athle.fr/>.

**La liste définitive des qualifiés sera publiée le mercredi 17 juin 2026.**

Attention : tout forfait non justifié après la date limite de confirmation sera facturé par la ligue conformément à la circulaire financière.

## MODES DE QUALIFICATIONS AUX EPREUVES NATIONALES

Pour toutes les qualifications aux championnats Nationaux, la CNJ demande notamment un chronométrage électrique et une mesure du vent réglementaire sur les courses et les concours (longueur et triple saut). Des demandes de qualifications exceptionnelles seront nécessaires si ce n'est pas le cas.

### RELAIS 800 X 200 X 200 X 800 MINIMES (U16, M, F et Mixte)

Date limite de qualification : 21 juin 2026

Dans chaque Ligue, les équipes de club U16 (MI) Filles, U16 (MI) Garçons et U16 (MI) mixtes ayant réalisé la meilleure performance, seront inscrits sur la liste des qualifiés en ayant confirmé leur participation. Des équipes complémentaires pourront être qualifiées en fonction du bilan (de façon à obtenir un maximum de 28 équipes par catégorie)

**FINALE NATIONALE : 04-05 juillet 2026 à DREUX (CEN)**

### POINTES D'OR COLETTE BESSON – MINIMES (U16)

Date limite de qualification : 21 juin 2026

**FINALE NATIONALE : 04-05 juillet 2026 à DREUX (CEN)**

#### QUALIFIABLES :

Les athlètes figurant dans le bilan plein air des Triathlons (code 795) à la date limite de qualification :

- Les 100 meilleurs en MI deuxième année
- Les 50 meilleurs en MI première année
- Ainsi que le meilleur triathlon de chaque ligue qui n'entrerait pas dans les quotas ci-dessus, en première et en deuxième année.

#### QUALIFIES :

- L'athlète qui aura réalisé le meilleur total de Triathlon (U16), dans chaque sous-catégorie MI 1 ou MI 2 de chaque Ligue, lors d'une même compétition et qui aura confirmé sa volonté de participation
- Les athlètes ultra marins ayant demandé une qualification exceptionnelle et ayant confirmé leur volonté de participation.
- Cette liste sera complétée à hauteur de 35 Athlètes en MI 1 et de 70 athlètes en MI 2 par les meilleurs athlètes de la liste des qualifiables, qui auront indiqué leur volonté de participation.

#### AVIS IMPORTANT :

Les compétitions qualificatives organisées avec prise des temps en manuel ou sans prise de vent nécessiteront une demande de qualification exceptionnelle. Toute demande de qualification directe ou éventuelle d'un athlète, issue des résultats d'une compétition scolaire, devra être faite par la Ligue concernée accompagnée des résultats papier ou de l'adresse Internet de la compétition concernée

### EPREUVES COMBINEES PAR EQUIPES MINIMES (U16)

Date limite de qualification : 21 juin 2026

#### Challenge National Minimes (U16) d'épreuves combinées

Il sera organisé conformément aux différents Règlements de la FFA, dans le cadre des Pointes d'Or Colette BESSON.

#### Règlement FFA :

- Le Challenge National d'Épreuves Combinées U16 (MI) est une compétition par équipes de clubs qui pourra présenter 2 ou 3 U16 (MI) filles et 2 ou 3 U16 (MI) garçons. Les minimas filles disputent l'heptathlon ; les minimas garçons l'octathlon.
- Les tables de cotation sont celles des épreuves combinées. Le règlement des épreuves combinées sera appliqué (la non-participation à une épreuve entraîne l'abandon pour le reste des épreuves à disputer).

Le classement final s'établit au total des points obtenus par les 2 meilleurs octathlons masculins et les 2 meilleurs Heptathlons féminins

Les athlètes qualifiés au Challenge d'Épreuves Combinées ne peuvent pas participer au Relais 800-200-200-800 (exception faite des athlètes des clubs ultramarins).

#### Qualification :

La période de qualification s'étalera jusqu'au dimanche 21 juin 2026 inclus Les compétitions qualificatives organisées avec prise des temps en manuel ou sans prise de vent nécessiteront une demande de qualification exceptionnelle pour les équipes qualifiables. Les 6 meilleures équipes pourront participer. La CNJ établira un bilan à partir des performances (totaux de points de l'Octathlon et de l'Heptathlon de chaque athlète du club) enregistrées dans le SIFFA et déclarées qualifiantes sans que le club n'ait besoin de s'engager.

### LA COUPE DE FRANCE DES LIGUES U16

#### Date : Mardi 14 juillet à CERGY-PONTOISE

Deux athlètes seront sélectionnés par épreuve.

Le vainqueur de chaque épreuve (garçon et fille) des championnats d'Île-de-France du dimanche 21 juin 2026 sera automatiquement sélectionné. Le deuxième sélectionné sera déterminé sur la base du bilan des performances arrêté au soir du 21 juin 2026 (date limite de sélection fixée au dimanche 21 juin 2026).

#### Épreuves concernées :

80 m, 120 m, 1000 m, 2000 m marche, 80 m haies F / 100 m haies G, 200 m haies, longueur, triple saut, hauteur, perche, poids, disque, javelot, marteau.

Un athlète ne pourra pas être sélectionné sur deux épreuves de même nature. Il ne sera donc pas possible de participer à deux courses, deux sauts ou deux lancers lors de cette compétition.

La compétition sera précédée d'un stage de préparation du samedi 11 juillet au lundi 13 juillet 2026.

Ce stage aura lieu au complexe Athlética d'Eaubonne (95 - Val-d'Oise) et sera encadré par l'équipe technique régionale, qui accompagnera les athlètes lors de la compétition du mardi 14 juillet.

La participation aux trois jours de stage est obligatoire pour prendre part à la compétition du 14 juillet.

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE DE TRAIL COURT**  
**3 MAI 2026 – MOIGNY-SUR-ECOLE (91)**  
**EPREUVE SUPPORT : LE LIEVRE ET LA TORTUE**

**1. Engagements :**

- Championnats ouverts aux catégories espoirs à masters ayant une licence compétition.
- L'inscription est faite directement auprès de l'organisateur (renseigner son numéro de licence lors de l'inscription).
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription (à hauteur de 10€) pour chaque athlète classé au titre des championnats d'Île-de-France de Trail Court. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France de Trail Court.**
- Le premier SAS de la course sera dédié au championnat.

**2. Titres décernés :**

**a. Podiums individuels**

- Podium masculin toutes catégories confondues.
- Podium féminin toutes catégories confondues.
- Le premier et la première des catégories Espoirs à Masters 10

**b. Par équipe**

L'équipe vainqueur est celle qui aura le temps total le moins élevé (addition des 4 meilleurs temps).

En cas d'ex-æquo, l'équipe gagnante sera celle dont le 4<sup>ième</sup> équipier comptant dans l'équipe sera le mieux classé.

- Première équipe hommes toutes catégories confondues.
- Première équipe femmes toutes catégories confondues.
- Première équipe mixte (avec au moins un homme ou une femme)

Nombre d'athlètes considérés comme mutés et/ou étrangers autorisés à participer : 1 par équipe

**CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE D'EKIDEN**  
**DIMANCHE 21 JUIN 2026 – PARIS (75)**  
**EPREUVE SUPPORT EKIDEN DU STADE FRANCAIS**

**1. Engagements :**

- Championnats ouverts aux catégories cadets à masters.
- Une équipe est composée obligatoirement de six (6) personnes licenciées « compétition » dans le même club.
- Pour inscrire une équipe, les clubs doivent faire un mail à [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org) avant le Mardi 16 juin à 12h00
- La ligue remboursera aux clubs le montant de l'inscription (à hauteur de 50 € par équipe) pour chaque équipe classée au titre des championnats d'Île-de-France d'Ekiden. Celui-ci sera effectué sur le compte de tiers du club.
- Aucune inscription sur place ne sera acceptée.
- **Le port du maillot du club est obligatoire pour tous les athlètes participants aux Championnats d'Île-de-France d'Ekiden.**

**2. Classement et composition des équipes :**

- Trois classements distincts seront proposés :
  - o Equipes hommes
  - o Equipes Masters hommes (à partir de M1)
  - o Equipes femmes
  - o Equipes Masters femmes (à partir de M1)
  - o Equipes mixte
- Les trois (3) premières équipes de chaque classement seront appelées sur le podium.
- Sur la base du règlement fédéral de la discipline, les équipes mixtes sont composées obligatoirement de trois (3) hommes et de trois (3) femmes.
- Nombre d'athlètes considérés comme mutés ou étrangers autorisés à participer : 2 par équipe

**3. Titres décernés :**

- Champion d'Île-de-France : Ekiden hommes
- Champion d'Île-de-France : Ekiden femmes
- Champion d'Île-de-France : Ekiden équipe mixte
- Champion d'Île-de-France : Ekiden Masters hommes (à partir de M1)
- Champion d'Île-de-France : Ekiden Masters femmes (à partir de M1)

# COMMISSION REGIONALE DES ATHLETES MASTERS

## CATEGORIES MASTERS au 1<sup>o</sup> septembre 2025

MASTERS 10	1941 et avant
MASTERS 9	1942 – 1946
MASTERS 8	1947 - 1951
MASTERS 7	1952 - 1956
MASTERS 6	1957 – 1961
MASTERS 5	1962 – 1966
MASTERS 4	1967 – 1971
MASTERS 3	1971 – 1972
MASTERS 2	1977 – 1981
MASTERS 1	1982 – 1986
MASTERS 0	1987 - 1991

### CARACTERISTIQUES DES EPREUVES MASTERS

	Poids	Disque	Javelot	Marteau	Marteau lourd
<b>Masculins</b>					
M35-40-45	7 kg 260	2 kg	800 gr	7 kg 260	15 kg 880
M50-55	6 kg	1 kg 500	700 gr	6 kg	11 kg 340
M60-65	5 kg	1 kg	600 gr	5 kg	9 kg 080
M70-75	4 kg	1 kg	500 gr	4 kg	7 kg 260
M80-85	3 kg	1 kg	400 gr	3 kg	5 kg 450
<b>Féminins</b>					
F35-40-45	4 kg	1 kg	600 gr	4 kg	9 kg 080
F50-55	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	7 kg 260
F60-65-70	3 kg	1 kg	500 gr	3 kg	5 kg 450
F75	2 kg	0,750 kg	400 gr	2 kg	4 kg

<b>Masculins</b>				
M35-40-45	110m haies	<b>0,991</b>	10 haies	13,72-9,14-14,02
M50-55	100m haies	<b>0,914</b>	10 haies	13-8,5-10,5
M60-65	100m haies	<b>0,838</b>	10 haies	12-8-16
M70-75	80m haies	0,762	8 haies	12-7-19
M35-40-45	400m haies	0,914	10 haies	45-35-40
M50-55	400m haies	0,838	10 haies	45-35-40
M60-65	300m haies	0,762	7 haies	50-35-40
M70-75	300m haies	0,686	7 haies	50-35-40
<b>M80+</b>	<b>80m haies</b>	<b>0.686</b>	<b>8 haies</b>	<b>12-6-20</b>
<b>M80+</b>	<b>200m haies</b>	<b>0.686</b>	<b>5 haies</b>	<b>20-35</b>
M35-45	3000 m steeple	0.834		
<b>Féminins</b>				
F35	100m haies	0,838	10 haies	13-8,5-10,5
F40-45	80m haies	0,762	8 haies	12-8-12
F50-55	80m haies	0,762	8 haies	12-7-19
<b>F35-40-45</b>	400m haies	0,762	10 haies	45-35-40
F50-55	300m haies	0,762	7 haies	50-35-40
F60-65	300m haies	0,686	7 haies	50-35-40
<b>F60-65-70+</b>	80m haies	0,686	8 haies	12-7-19
<b>F70+</b>	<b>200m haies</b>	<b>0.686</b>	<b>5 haies</b>	<b>20-35</b>

## CHAMPIONNATS D'ÎLE-DE-FRANCE MASTERS ESTIVAL

DIMANCHE 19 AVRIL 2026

SAINT-DENIS – STADE AUGUSTE DELAUNE

9, avenue Roger Semat, 93200 Saint-Denis

### Modalités d'engagement :

- Aucune inscription sur place, toute inscription tardive sera facturée 20€ (25€ pour les hors LIFA).
- Les engagements se font directement sur le site internet LIFA <https://www.lifa-athle.fr/>
- Date limite d'engagement : LUNDI 13 AVRIL à 23h59.

### Engagements athlètes hors ligue :

Les demandes d'engagement sont à faire directement en ligne sur le site <https://www.lifa-athle.fr/>  
Droits d'engagements : au tarif en vigueur (10€ par épreuve pour les non-franciliens)

### Catégories :

Ils sont ouverts à tout athlète licencié compétition, âgé de 35 au moins au premier jour de la compétition (F35/M35).  
Les classements sont établis par catégories d'âge de 5 ans calculées **en fonction de la date de naissance de l'athlète.**

### Limitation des épreuves :

Le nombre d'épreuves autorisées par athlète est limité à 4 dont 3 courses ou 3 concours au maximum. Ce nombre pourra être réduit à 3 (2+1) en fonction du nombre d'engagés.

### Confirmation des engagements :

Au plus tard 30 mn avant chaque épreuve, quelle que soit l'épreuve.

### Modalités Techniques :

- 100m : Athlètes de 60 ans et+ : finales directes. Si le nombre d'athlètes confirmés est inférieur ou égal à 8, la finale aura lieu à l'heure des séries.
  - Courses (sauf 100m) : finales directes (des courses de niveau seront constituées),
  - Faux départ : le règlement sportif FFA (CNAM) sera appliqué.
  - Utilisation des starting-blocks : non-obligatoires et départ debout autorisé à partir de 50 ans
  - Courses de haies, steeple et lancers : application des règles WMA (cf. tableau des caractéristiques des Epreuves Masters).
- (steeple :0.834)**
- Si un athlète est inscrit à la fois dans une course et dans un concours, ou dans plusieurs concours se déroulant simultanément, la règle des inscriptions simultanées sera appliquée (Règle RT 4.3)
  - Résultats : toute réclamation concernant les résultats devra être déposée sur place directement auprès du juge-arbitre dans les 30 mn suivant l'affichage des résultats.
  - Le port du maillot de club est obligatoire (Article 4.5 des Règlements Généraux FFA).
  - Lancers : 4 essais par athlètes
  - Sauts : 6 essais par athlètes. Ce nombre pourra être limité à 4 en fonction du nombre d'engagés.

### Horaires :

Les horaires de la compétition sont susceptibles d'être modifiés en fonction des engagements définitifs. L'horaire définitif sera arrêté le mardi 14 avril 2026.

### Récompense :

Pour chaque épreuve, les 3 premiers athlètes LIFA de chaque catégorie seront invités à monter sur le podium.  
Les médailles seront remises uniquement aux athlètes présents au moment du podium, remise effectuée à la fin du délai de réclamation.

# COMMISSION REGIONALE DE MARCHE

## CALENDRIER DES CHAMPIONNATS ET CRITERIUMS 2026

22/03/2026	Critérium de Printemps-Epreuves de durée	Ivry sur Seine
12/04/26	Championnats Régionaux de Marche sur Route et Juniors : Semi-marathon ES/SE/VE F & M + 5000m JU F & M Championnats régionaux sur piste : 3000m MI + 5000m CA	Stade Micheline Ostermayer-Ocquerre (77)
19/04/2026	Championnats Île-de-France Masters Piste F / M Org. Commission Régionale des Athlètes Masters	Saint-Denis (93)
02 et 03/05/26	1 <sup>er</sup> Tour Interclubs Seniors (Piste F / M)	
16 et 17/05/26	2 <sup>ème</sup> Tour Interclubs Seniors (Piste F / M)	
10/06/2026	Challenge des comités (Soirée de St Maur)	Saint-Maur (94)
21/06/2026	Championnats Île-de-France Piste Minimes F & M	Aulnay-sous-Bois (93)
Octobre 2026 : à définir	Championnats Régionaux de Marche sur Route et Juniors Semi-marathon ES/SE/VE F & M + 5 km JU F & M	Lisses (91)

Pour toutes les dates ci-dessus, dans la mesure du possible et des disponibilités des officiels, la Commission Régionale de Marche et la Commission des Officiels Techniques Régionale s'efforcent de proposer des juges de marche en effectif suffisant pour couvrir au mieux ces compétitions. Nous rappelons qu'il est du ressort de chaque comité départemental de désigner ou de solliciter des officiels sur les compétitions figurant à leurs calendriers respectifs y compris pour les épreuves de marche.

### CHALLENGE DE L'AMITIE FEMININ et MASCULIN (TROPHEES « SOUVENIR JEAN DAHM »)

Condition de participation : être licencié(e) dans un club francilien et dans les catégories juniors, espoirs, seniors et Masters féminines ou masculins. Décompte des points pour chacune des épreuves retenues dans ces deux challenges : 25 points au 1<sup>er</sup>, 24 points au 2<sup>ème</sup>, 23 points au 3<sup>ème</sup> etc... jusqu'à 1 point au 25<sup>ème</sup> et au-delà.

Le classement est mis à jour après chaque épreuve le site internet de la LIFA.

22/03/2026 : Ivry	Critérium de printemps – IVRY (94)
12/04/2026 : Ocquerre	Championnats Régionaux – semi-marathon F & M Route.
Septembre ou octobre : lieu à définir	3 000 m F et 5 000 m M Piste.
Octobre 2026 : LISSES	Grand Prix de Lisses-Championnat LIFA de semi-marathon F & M Route.
Novembre 2026 : NOGENT-SUR-MARNE	à valider

Pour toute autre information relative à la marche en Île-de-France, n'oubliez pas de consulter le site internet de la LIFA

Contact CRM : Nathalie Steinville – [crmarche@athleif.org](mailto:crmarche@athleif.org)

**CRITERIUM DE PRINTEMPS – EPREUVES DE DUREE**  
**Dimanche 22 mars 2026 – Ivry (94)**

**Epreuves :**

- heure de marche JU/ES/SE/MA
- 5000m CA
- 3000m MI
- 2000m BE

Epreuve de l'heure de marche comptant pour le challenge de l'amitié

**CHAMPIONNATS REGIONAUX DE MARCHE ATHLETIQUE**  
**SEMI-MARATHON ES/SE/MA**  
**5000m JU/CA – 3000m MI**  
**Dimanche 12 Avril 2026 – Ocquerre (77)**

**Epreuves :** semi-marathon Marche ES/SE/MA – 5000m marche JU, 5000m CA et 3000m MI

Engagements : Les modalités d'engagements seront communiquées sur le site internet de la LIFA

Limitation à 2h40 au passage au dernier tour.

Epreuve du semi-marathon comptant pour le challenge de l'amitié

**Challenge LIFA des comités**  
**Mercredi 10 juin 2026 – Saint-Maur (94)**

**Epreuves :**

- 5000m CAM/JUM/ESM/SEM/MAM/CAF/JUF/ESF/SEF/MAF
- 3000m CAF/JUF/ESF/SEF/MAF
- 3000m MI
- 2000m BE

Le challenge récompensera le comité ayant réuni le plus de participants avec à minima 1 jeune/1 femme (règlement du challenge à venir)

**CHAMPIONNATS D'Île-De-France DE MARCHE de semi-marathon ES/SE/MA ET**  
**CHAMPIONNATS REGIONAUX 5km JU**  
**Octobre 2026– LISSES (91)**

**Epreuves :** semi-marathon ES/SE/MA et 5km JU

Engagements : sur le site internet de la LIFA : <http://lifa-athle.fr>

Epreuve du semi-marathon comptant pour le challenge de l'amitié

## CALENDRIER DES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX ET DE ZONES

Informations données à titres indicatives. Merci de vous conformer aux indications figurant sur le site internet de chaque Comité Départemental.

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DE PARIS (75)</b>		
11-12/04/2026	EQUIP'ATHE BE-MI	LA CROIX DE BERNY
09/05/2026	CHAMPIONNATS DPTX TRIATHLONS BENJAMINS (75)	LA CROIX DE BERNY
10/05/2026	CHAMPIONNATS DPTX MI	LA CROIX DE BERNY

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE ET MARNE (77)</b>		
12/04/2026	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 77-91	SAVIGNY LE TEMPLE
18-19/04/2026	CHAMPIONNATS EPREUVES COMBINEES BE MI	OCQUERRE
09/05/2026	CHALLENGE EQUIP ATHLE TOUR PRINTANIER	SAVIGNY LE TEMPLE
09-10/05/2026	CHAMPIONNATS EPREUVES COMBINEES CJES	BONDOUFLE (91)
23-24/05/2026	CHAMPIONNATS DE ZONE CJES 77	NEMOURS
30/05/2026	CHAMPIONNATS TRIATHLON + INDIVIDUELS BENJAMINS	BUSSY SAINT GOERGES
31/05/2026	CHAMPIONNATS TRIATHLON + INDIVIDUELS MINIMES	BUSSY SAINT GOERGES
04/06/2026	CHAMPIONNATS DEMI-FOND LONG 77	PROVINS

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DES YVELINES (78)</b>		
15/04/2026	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX DEMI-FOND AVEC LE CDA92	LE PLESSIS ROBINSON
09 ET 10/05/2026	DEPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINEES CJES AVEC LES CDA92 ET 95	CORMELLES EN PARISIS
14/05/2026	DEPARTEMENTAUX DE RELAIS	MONTIGNY LE BRETONNEUX
23 ET 24/05/2026	DEPARTEMENTAUX TRIATHLON BE MI	A DETERMINER
30/05/2026	DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS CJES J1 AVEC LE CDA92	VERSAILLES
31/05/2026	DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS CJES J2 AVEC LE CDA92	ANTONY

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DE L'ESSONNE (91)</b>		
12/04/2026	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX	LONGJUMEAU
11-12/04/2026	EQUIP ATHLE BE/MI	BONDOUFLE
09-10/05/2026	EPREUVES COMBINEES B/M/C/J/E/S	MONTGERON
23/05/2026	ESSONNE DEMI-FOND	LISSES
30-31/05/2026	ESSONNE C/J/E/S	ETRECHY
07/06/2026	FINALE B/M	LONGJUMEAU
27/06/2026	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX B/M	LONGJUMEAU
10/10/2026	EQUIP ATHLE TOUR AUTOMNAL BENJAMINS	LONGJUMEAU
11/10/2026	EQUIP ATHLE TOUR AUTOMNAL MINIMES	LONGJUMEAU

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DES HAUTS DE SEINE (92)</b>		
11/04/2026	CHAMPIONNAT TRIATHLON	ANTONY
15/04/2026	CHAMPIONNAT DE DEMI-FOND 92 & 78	PLESSIS ROBINSON
23/05/2026	CHAMPIONNAT BENJAMINS	GENNEVILLIERS
24/05/2026	CHAMPIONNAT MINIMES	GENNEVILLIERS
30/05/2026	CHAMPIONNAT CJES 78 & 92	VERSAILLES
31/05/2026	CHAMPIONNATS CJES 78 & 92	ANTONY

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DE SEINE SAINT DENIS (93)</b>		
18/04/2026	CHALLENGE EQUIP'ATHLE 93 BE-MI TOUR PRINTANIER	NOISY LE GRAND
02/05/2026	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 75 ET 93	SAINT DENIS
09-10/05/2026	CHAMPIONNATS 93 EPREUVES COMBINEES BE A SE	NOISY LE GRAND
23-24/05/2026	CHAMPIONNATS 93 INDIVIDUELS CA A SE	TREMBLAY EN FRANCE
27/05/2026	DÉPARTEMENTAUX DEMI-FOND LONG	SAINT MAUR DES FOSSÉS
30/05/2026	CHAMPIONNATS 93 INDIVIDUELS ET TRIATHLON BE	AULNAY SOUS BOIS
31/05/2026	CHAMPIONNATS 93 INDIVIDUELS ET TRIATHLON MI	AULNAY SOUS BOIS

A CONFIRMER POUR LES CHAMPIONNATS 93 INDIVIDUELS ET TRIATHLON BE DU 30/05/2026

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL DE MARNE (94)</b>		
09-10/05/2026	DÉPARTEMENTAUX EPREUVES COMBINÉES MCJES	VILLEJUIF
14/05/2026	DÉPARTEMENTAUX TRIATHLON/TÉTRATHLON BE	JOINVILLE
27/05/2026	DÉPARTEMENTAUX DEMI-FOND LONG	SAINTE MAUR DES FOSSÉS
30 ET 31/05/2026	DÉPARTEMENTAUX 75-94 CA-JU-ES-SE	JOINVILLE
06/06/2026	DÉPARTEMENTAUX BENJAMINS	IVRY-SUR-SEINE
07/06/2026	DÉPARTEMENTAUX MINIMES	VILLEJUIF

<b>COMITE DEPARTEMENTAL DU VAL D'OISE (95)</b>		
11-12/04	CHAMPIONNATS 95 EPREUVES COMBINÉES BE ET MI	BEAUMONT SUR OISE
02/05	INTERCLUBS DEPARTEMENTAUX 95	SAINTE GRATIEN
08/05	EQ'AHLE 95 BE	PONTOISE
09/05	EQ'AHLE 95 MI	CORMEILLES EN PARISIS
09-10/05	CHAMPIONNATS 95 EPREUVES COMBINÉES CA A SE	CORMEILLES EN PARISIS
30-31/05	CHAMPIONNATS 95 INDIVIDUEL MI A SE	SARCELLES

# BARÈME HOMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		40 pt	35 pt	30 pt	28 pt	26 pt	24 pt	21 pt	20 pt	19 pt	18 pt	15 pt	14 pt	13 pt	12 pt	11 pt	10 pt	8 pt	7 pt	6 pt	5 pt	4 pt	3 pt	2 pt
*50m	CJESV	5"66	5"76	5"84	5"94	6"04	6"14	6"24	6"30	6"37	6"44	6"50	6"60	6"68	6"76	6"84	6"94	7"04	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64
*60m	CJESV	6"56	6"66	6"74	6"84	6"94	7"14	7"24	7"34	7"44	7"54	7"64	7"74	7"84	7"94	8"04	8"14	8"24	8"34	8"44	8"54	8"64	8"84	9"04
100m	CJESV	10"10	10"20	10"34	10"64	10"84	10"94	11"14	11"34	11"44	11"54	11"74	11"94	12"14	12"24	12"34	12"44	12"54	12"74	12"94	13"14	13"44	13"74	14"14
200m	CJESV	20"44	20"64	20"94	21"44	21"84	22"24	22"54	22"84	23"14	23"44	23"74	24"14	24"54	24"84	25"14	25"44	25"74	26"14	26"54	26"94	27"44	28"24	29"04
300m	C			34"04	34"74	35"44	36"14	36"74	37"44	38"14	38"84	39"54	40"24	40"94	41"64	42"34	43"04	43"74	44"04	44"54	45"04	45"54	46"04	46"54
400m	JESV	45"24	45"84	46"64	47"64	48"64	49"64	50"44	51"44	52"44	53"44	54"44	55"44	56"44	57"44	58"44	59"44	60"44	61"44	62"44	63"44	64"44	65"44	66"44
800m	CJESV	1'45"54	1'46"54	1'48"00	1'50"00	1'52"00	1'54"00	1'57"00	1'59"00	2'01"00	2'03"00	2'05"00	2'07"00	2'09"00	2'11"00	2'14"00	2'17"00	2'20"00	2'22"00	2'24"00	2'27"00	2'30"00	2'33"00	2'36"00
1 000m	CJESV	2'16"00	2'17"50	2'19"00	2'21"50	2'24"00	2'26"50	2'30"00	2'32"50	2'35"00	2'38"00	2'41"00	2'44"00	2'47"00	2'50"00	2'53"00	2'57"00	3'01"00	3'04"00	3'08"00	3'12"00	3'16"00	3'20"00	3'25"00
1 500m	CJESV	3'34"00	3'37"00	3'42"00	3'46"00	3'50"00	3'54"00	3'59"00	4'04"00	4'09"00	4'14"00	4'19"00	4'24"00	4'29"00	4'34"00	4'39"00	4'44"00	4'49"00	4'54"00	4'59"00	5'04"00	5'12"00	5'20"00	5'28"00
3 000m	CJESV	7'44"00	7'50"00	8'00"00	8'10"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00	8'50"00	9'00"00	9'10"00	9'20"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00	10'30"00	10'40"00	11'00"00	11'15"00	11'30"00	11'45"00
5 000m	JESV	13'10"00	13'25"00	13'45"00	14'00"00	14'20"00	14'40"00	15'00"00	15'20"00	15'40"00	16'00"00	16'20"00	16'40"00	17'00"00	17'20"00	17'40"00	18'00"00	18'20"00	18'40"00	19'10"00	19'40"00	20'10"00	21'00"00	22'00"00
10 000m - 10km	CJESV	27"50	28"15	29"00	29"45	30"30	31"15	32"00	32"45	33"30	34"15	35"00	35"45	36"30	37"15	38"00	38"45	39"30	40"30	41"30	43"00	45"00	47"00	50"00
15km	CJESV	43"30	44"00	44"30	45"40	46"50	48"00	49"10	50"20	51"30	52"40	53"50	55	56"10	57"20	58"30	59"45	1h01"00	1h03"00	1h05"00	1h07"00	1h11"00	1h14"00	1h18"00
20 000m - 20km	JESV	58"30	59"15	1h01"00	1h02"15	1h03"30	1h05"00	1h07"00	1h08"30	1h10"00	1h11"30	1h13"00	1h14"30	1h16"00	1h18"00	1h19"30	1h22"30	1h25"30	1h29"00	1h32"00	1h36"00	1h40"00	1h45"00	1h50"00
Semi-Marathon	JESV	1h01"30	1h02"15	1h04"00	1h05"30	1h07"00	1h08"30	1h10"30	1h12"30	1h14"00	1h15"30	1h17"30	1h19"00	1h20"30	1h22"30	1h24"00	1h27"00	1h30"00	1h34"00	1h37"00	1h41"00	1h45"00	1h50"00	1h55"00
Marathon	ESV	2h10"00	2h12"30	2h15"00	2h20"00	2h24"00	2h28"00	2h32"00	2h36"00	2h40"00	2h44"00	2h48	2h53	2h58	3h03	3h08	3h14	3h20	3h26	3h34	3h42	3h50	4h00	4h10
100km	ESV	6h35	6h53	7h10	7h25	7h40	7h55	8h10	8h25	8h40	8h50	9h00	9h10	9h20	9h30	9h40	9h50	10h00	10h20	10h40	11h00	11h20	11h40	12h00
Heure	JESV	20550m	20300m	20000m	19600m	19200m	18800m	18400m	18000m	17600m	17200m	16800m	16400m	16000m	15700m	15400m	15100m	14800m	14400m	14000m	13500m	13000m	12500m	12000m
24 Heures route	ESV	250km	240km	230km	225km	220km	215km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	140km	130km	120km	110km
*50m H 0.91m	C			6"54	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74	7"94	8"14	8"34	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44
*50m H 0.99m	JV		6"54	6"64	6"84	7"04	7"24	7"44	7"64	7"84	8"04	8"24	8"44	8"54	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54
*50m H 1.06m	CJESV	6"43	6"62	6"74	6"94	7"14	7"34	7"54	7"74	8"04	8"24	8"44	8"64	8"74	8"84	8"94	9"04	9"14	9"24	9"34	9"44	9"54	9"64	9"84
*60m H 0.91m	C			7"64	7"84	7"94	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94
*60m H 0.99m	JV		7"64	7"84	8"04	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94	11"14
*60m H 1.06m	CJESV	7"57	7"76	7"94	8"14	8"34	8"54	8"74	8"94	9"14	9"44	9"64	9"84	9"94	10"04	10"14	10"34	10"54	10"64	10"74	10"84	10"94	11"14	11"34
110m H 0.91m	C			13"34	13"64	13"94	14"34	14"94	15"24	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04
110m H 0.99m	JV		13"44	13"64	13"94	14"34	14"74	15"14	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04	21"54
110m H 1.06m	CJESV	13"44	13"64	13"84	14"24	14"74	15"14	15"54	15"84	16"14	16"54	16"94	17"34	17"64	17"94	18"24	18"54	19"04	19"54	20"04	20"54	21"04	21"54	22"04
320m H	C			39"24	40"04	40"84	41"44	42"04	42"64	43"24	44"24	45"24	46"24	47"24	48"24	49"24	50"24	51"24	52"24	53"24	54"24	55"24	56"24	57"24
400m H	JESV	49"44	50"14	51"24	52"74	54"04	55"24	56"24	57"24	58"24	59"24	60"24	61"44	62"64	63"84	65"04	66"24	67"24	68"24	69"24	70"24	71"24	72"24	74"24
2 000m Steeple	C			5'40"00	5'50"00	6'00"00	6'10"00	6'16"00	6'22"00	6'28"00	6'35"00	6'42"00	6'50"00	7'00"00	7'10"00	7'20"00	7'30"00	7'40"00	7'50"00	8'00"00	8'10"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00
3 000m Steeple	JESV	8'20"00	8'30"00	8'45"00	9'00"00	9'15"00	9'30"00	9'40"00	9'50"00	10'00"00	10'10"00	10'20"00	10'35"00	10'50"00	11'05"00	11'20"00	11'30"00	11'40"00	11'50"00	12'00"00	12'20"00	12'35"00	12'50"00	13'05"00
Hauteur	CJESV	2m28	2m23	2m16	2m10	2m06	2m01	1m95	1m92	1m89	1m85	1m81	1m78	1m75	1m72	1m68	1m64	1m60	1m55	1m50	1m45	1m40	1m35	1m30
Perche	CJESV	5m65	5m50	5m40	5m20	5m00	4m80	4m60	4m40	4m30	4m20	4m00	3m80	3m60	3m50	3m40	3m30	3m20	3m00	2m80	2m60	2m40	2m20	2m00
Longueur	CJESV	8m15	8m00	7m75	7m40	7m20	7m00	6m80	6m60	6m40	6m30	6m20	6m10	6m00	5m85	5m65	5m50	5m35	5m20	5m00	4m80	4m60	4m30	4m00
Triple Saut	CJESV	17m10	16m80	16m50	15m75	15m00	14m50	14m10	13m80	13m50	13m20	12m90	12m60	12m30	12m00	11m70	11m40	11m10	10m80	10m50	10m20	9m90	9m60	9m20
Poids 5kg	C		19m50	19m00	18m00	17m00	16m40	15m80	15m40	15m00	14m50	14m00	13m50	13m00	12m40	11m80	11m20	10m60	10m00	9m40	8m80	8m20	7m60	7m00

Poids 6kg	CJ		19m50	18m00	17m00	16m00	15m40	14m80	14m40	14m00	13m50	13m00	12m50	12m00	11m40	10m80	10m20	9m60	9m10	8m60	8m10	7m60	7m10	6m60
Poids 7kg	CJESV	20m20	19m20	17m00	16m00	15m00	14m40	13m80	13m40	13m00	12m50	12m00	11m50	11m00	10m40	9m80	9m20	8m60	8m20	7m80	7m40	7m00	6m60	6m20
Disque 1.5kg	C		63m00	59m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	42m00	40m00	39m00	38m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00
Disque 1.75kg	CJ		62m00	57m00	54m00	51m00	48m00	45m00	43m00	41m00	40m00	38m00	37m00	36m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00
Disque 2kg	CJESV	64m00	61m00	55m00	52m00	49m00	46m00	43m00	41m00	39m00	38m00	36m00	35m00	34m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00
Marteau 5kg	C		75m00	73m00	71m00	68m00	66m00	61m00	59m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	41m00	38m00	36m00	34m00	32m00	30m00	25m00	22m00
Marteau 6kg	CJ		75m00	71m00	66m00	63m00	61m00	56m00	54m00	52m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	34m00	32m00	30m00	28m00	26m00	23m00	20m00
Marteau 7kg	CJESV	77m00	74m00	66m00	61m00	58m00	56m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	18m00
Javelot 700g	C		75m00	73m00	71m00	68m00	64m00	60m00	57m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	34m00	32m00	29m00	26m00	22m00
Javelot 800g	CJESV	81m00	77m00	71m00	68m00	64m00	61m00	57m00	54m00	51m00	49m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	26m00	23m00	20m00
*Pentathlon	C			40s00 pt	3800 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3200 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1850 pt	1700 pt	1500 pt	1300 pt
*Pentathlon	JV			3900 pt	3700 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1750 pt	1600 pt	1400 pt	1200 pt
*Pentathlon	CJESV	4260 pt	4050 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3250 pt	3100 pt	3000 pt	2900 pt	2800 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2300 pt	2150 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1650 pt	1500 pt	1300 pt	1100 pt
Heptathlon	C			5500 pt	5300 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4250 pt	4150 pt	4000 pt	3850 pt	3700 pt	3550 pt	3400 pt	3250 pt	3100 pt	2950 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	1900 pt
Heptathlon	JV			5400 pt	5200 pt	4900 pt	4700 pt	4500 pt	4300 pt	4150 pt	4050 pt	3900 pt	3750 pt	3600 pt	3450 pt	3300 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2500 pt	2300 pt	2100 pt	1800 pt
<b>Epreuves</b>	<b>Cat.</b>	<b>IA</b>	<b>IB</b>	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>	<b>N4</b>	<b>IR1</b>	<b>IR2</b>	<b>IR3</b>	<b>IR4</b>	<b>R1</b>	<b>R2</b>	<b>R3</b>	<b>R4</b>	<b>R5</b>	<b>R6</b>	<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>	<b>D6</b>	<b>D7</b>
Heptathlon	CJESV	6080 pt	5770 pt	5300 pt	5100 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4050 pt	3950 pt	3800 pt	3650 pt	3500 pt	3350 pt	3200 pt	3050 pt	2900 pt	2750 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2000 pt	1700 pt
Décathlon	C			7800 pt	7400 pt	7000 pt	6700 pt	6400 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3700 pt	3400 pt	3000 pt	2600 pt
Décathlon	JV			7600 pt	7200 pt	6800 pt	6500 pt	6200 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3500 pt	3200 pt	2800 pt	2400 pt
Décathlon	CJESV	7900 pt	7700 pt	7400 pt	7000 pt	6600 pt	6300 pt	6000 pt	5800 pt	5600 pt	5400 pt	5200 pt	5000 pt	4800 pt	4600 pt	4400 pt	4200 pt	4000 pt	3800 pt	3600 pt	3300 pt	3000 pt	2600 pt	2200 pt
3 000m marche	C			12'00''00	12'30''00	13'00''00	13'40''00	14'20''00	14'30''00	14'40''00	15'00''00	15'20''00	15'40''00	16'00''00	16'20''00	16'40''00	17'10''00	17'40''00	18'10''00	18'40''00	19'30''00	20'00''00	20'30''00	21'00''00
5 000m marche	CJESV	18'50''00	19'30''00	20'20''00	21'30''00	22'30''00	23'00''00	23'30''00	24'10''00	24'50''00	25'20''00	26'00''00	26'30''00	27'00''00	27'30''00	28'00''00	29'00''00	30'00''00	31'00''00	32'00''00	33'00''00	34'00''00	35'00''00	36'00''00
30mn Marche	C			7250m	7000m	6700m	6400m	6100m	6000m	5900m	5800m	5700m	5600m	5500m	5400m	5300m	5m2	5000m	4900m	4800m	4700m	4600m	4400m	4200m
10 000m-10km Marche	JESV	40'00	42'00	44'00	46'00	48'00	49'00	50'00	51'00	52'00	53'00	54'00	55'00	56'00	57'30	59'00	1h01'00	1h02'00	1h04'00	1h06'00	1h08'00	1h10'00	1h12'00	1h14'00
Heure Marche	JESV	15300m	14900m	13600m	13000m	12400m	12200m	12100m	11700m	11500m	11300m	11100m	10900m	10700m	10400m	10100m	9800m	9600m	9300m	9000m	8800m	8500m	8300m	8100m
1/2 Marathon marche	JESM	1h27'00	1h29'00	1h33'00	1h40'00	1h43'00	1h45'30	1h47'30	1h49'30	1h51'30	1h54'00	1h56'00	1h58'00	2h00'00	2h03'00	2h06'30	2h09'30	2h12'30	2h17'00	2h21'00	2h25'00	2h29'30	2h34'00	2h38'30
Marathon marche	ESM	3h11'00	3h20'00	3h28'00	3h36'00	3h44'00	3h52'00	4h00'00	4h08'00	4h14'00	4h20'00	4h26'00	4h32'00	4h38'00	4h46'00	4h52'00	4h57'00	5h01'00	5h05'00	5h09'00	5h14'00	5h18'00	5h22'00	5h26'00
100km Marche	JESV			9h45	10h00	10h10	10h20	10h30	10h40	10h50	11h00	11h10	11h20	11h30	11h35	11h40	11h45	11h50	12h10	12h30	12h50	13h10	13h30	14h00
Gd. Fond Marche	ESV			200km	197km	194km	192km	190km	187km	185km	182km	180km	178km	175km	173km	170km	168km	166km	163km	161km	158km	154km	149km	144km

## BARÈME FEMMES

Epreuves	Cat.	IA	IB	N1	N2	N3	N4	IR1	IR2	IR3	IR4	R1	R2	R3	R4	R5	R6	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
		<b>40 pt</b>	<b>35 pt</b>	<b>30 pt</b>	<b>28 pt</b>	<b>26 pt</b>	<b>24 pt</b>	<b>21 pt</b>	<b>20 pt</b>	<b>19 pt</b>	<b>18 pt</b>	<b>15 pt</b>	<b>14 pt</b>	<b>13 pt</b>	<b>12 pt</b>	<b>11 pt</b>	<b>10 pt</b>	<b>8 pt</b>	<b>7 pt</b>	<b>6 pt</b>	<b>5 pt</b>	<b>4 pt</b>	<b>3 pt</b>	<b>2 pt</b>
*50m	CJESV	6''24	6''34	6''54	6''64	6''74	6''84	6''94	7''02	7''08	7''14	7''24	7''34	7''44	7''54	7''64	7''74	7''84	7''94	8''04	8''14	8''24	8''34	8''44
*60m	CJESV	7''24	7''34	7''44	7''64	7''84	7''94	8''04	8''14	8''24	8''34	8''44	8''64	8''74	8''94	9''04	9''14	9''24	9''34	9''44	9''64	9''74	9''94	10''1
100m	CJESV	11''14	11''34	11''54	11''84	12''04	12''24	12''44	12''64	12''84	13''04	13''24	13''44	13''64	13''84	14''04	14''24	14''54	14''94	15''34	15''74	16''14	16''54	16''9
200m	CJESV	22''74	23''14	23''74	24''24	24''74	25''24	25''74	26''24	26''74	27''24	27''74	28''24	28''74	29''24	29''74	30''34	30''94	31''54	32''14	32''74	33''24	33''74	34''2
300m	C			38''64	39''64	40''64	41''64	42''64	43''64	44''24	45''04	45''64	46''64	47''64	48''64	49''64	50''64	51''64	52''64	53''64	54''64	55''64	56''64	58''6
400m	JESV	51''24	52''04	53''44	54''74	56''04	57''64	59''14	60''74	61''74	62''74	64''04	65''34	66''64	67''94	69''24	70''54	71''84	73''14	74''44	75''54	76''84	78''24	80''5
800m	CJESV	1'59''84	2'01''84	2'06''00	2'10''00	2'13''00	2'17''00	2'20''00	2'22''50	2'25''00	2'28''00	2'31''00	2'34''00	2'37''00	2'40''00	2'44''00	2'46''00	2'48''00	2'50''00	2'53''00	2'56''00	2'59''00	3'03''00	3'08''0
1 000m	CJESV	2'35''70	2'38''50	2'42''00	2'46''00	2'50''00	2'54''00	2'58''00	3'01''00	3'04''00	3'08''00	3'12''00	3'16''00	3'19''00	3'23''00	3'29''00	3'32''00	3'35''00	3'38''00	3'42''00	3'46''00	3'50''00	3'55''00	4'02''0
1 500m	CJESV	4'06''00	4'11''00	4'21''00	4'28''00	4'35''00	4'41''00	4'47''00	4'55''00	5'00''00	5'05''00	5'10''00	5'15''00	5'20''00	5'25''00	5'30''00	5'40''00	5'50''00	6'00''00	6'10''00	6'20''00	6'30''00	6'40''00	6'50''0
3 000m	CJESV	8'53''00	9'05''00	9'20''00	9'35''00	9'50''00	10'05''00	10'20''00	10'40''00	10'50''00	11'00''00	11'10''00	11'20''00	11'30''00	11'45''00	12'00''00	12'15''00	12'30''00	12'45''00	13'00''00	13'20''00	13'40''00	14'10''00	14'40''0
5 000m	JESV	15'10''00	15'30''00	16'30''00	17'00''00	17'20''00	17'40''00	18'00''00	18'20''00	18'40''00	19'00''00	19'20''00	19'40''00	20'00''00	20'20''00	20'40''00	21'00''00	21'30''00	22'00''00	22'45''00	23'30''00	24'00''00	25'00''00	26'00''0

0 000m -10km	CJESV	31'40	32'40	34'00	35'00	36'00	37'00	38'00	39'00	40'00	41'00	42'00	43'00	44'00	45'00	46'00	47'00	48'00	49'00	50'00	52'00	54'00	56'00	1h00'	
15km	CJESV	50'00	50'45	52'30	54'00	55'30	57'00	58'30	1h00'00	1h01'30	1h03'00	1h04'30	1h06'00	1h07'30	1h09'00	1h10'30	1h12'00	1h14'00	1h15'30	1h17'00	1h18'30	1h20'00	1h23'00	1h26'00	
0 000m - 20km	JESV	1h06'40	1h08'25	1h11'00	1h13'30	1h16'00	1h18'00	1h20'30	1h22'30	1h24'00	1h26'30	1h28'00	1h30'30	1h32'30	1h34'00	1h35'30	1h37'30	1h40'00	1h42'30	1h45'00	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00	
Semi-Marathon	JESV	1h10'00	1h12'00	1h14'30	1h17'00	1h19'30	1h22'00	1h24'30	1h26'30	1h28'30	1h30'30	1h32'30	1h34'30	1h36'30	1h38'30	1h40'30	1h42'30	1h45'00	1h47'30	1h50'00	1h55'00	2h00'00	2h05'00	2h10'00	
Marathon	ESV	2h29'00	2h32'00	2h40'00	2h48'00	2h56'00	3h04'00	3h12'00	3h18'00	3h24'00	3h32'00	3h38'00	3h44'00	3h50'00	3h56'00	4h02'00	4h08'00	4h14'00	4h20'00	4h26'00	4h32'00	4h40'00	4h50'00	5h00'00	
100km	ESV	8h05	8h25	8h45	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30	10h45	11h00	11h15	11h30	11h45	12h00	12h15	12h40	13h05	13h30	13h55	14h20	15h00	
Heure	JESV	18100m	17600m	17000m	16500m	16000m	15500	15000m	14600m	14300m	14000m	13700m	13400m	13100m	12800m	12500m	12200m	11900m	11600m	11300m	11000m	10700m	10400m	10000	
4 Heures route	ESV	220km	210km	205km	200km	195km	190km	185km	180km	175km	170km	165km	160km	155km	150km	145km	140km	135km	130km	125km	120km	110km	100km	90km	
*50m H 0.76m	C			7'34	7'54	7'74	7'84	8'04	8'24	8'44	8'64	8'84	9'04	9'24	9'34	9'44	9'54	9'64	9'74	9'84	9'94	10'04	10'14	10'24	
0m H 0.84m	CJESV	6'88	7'11	7'44	7'64	7'84	8'04	8'24	8'44	8'64	8'84	9'04	9'24	9'44	9'54	9'64	9'74	9'84	9'94	10'04	10'14	10'24	10'34	10'44	
*60m H 0.76m	C			8'44	8'64	8'84	9'04	9'24	9'44	9'64	9'84	10'04	10'24	10'34	10'44	10'54	10'64	10'74	10'84	10'94	11'04	11'14	11'24	11'34	
*60m H 0.84m	CJESV	7'99	8'22	8'54	8'74	8'94	9'24	9'44	9'64	9'84	10'04	10'34	10'54	10'74	10'84	10'94	11'14	11'34	11'44	11'54	11'64	11'74	11'84	11'94	
100m H 0.76m	C			13'34	13'74	14'14	14'54	14'94	15'34	15'74	16'14	16'54	16'94	17'34	17'74	18'04	18'34	18'64	18'94	19'24	19'54	19'84	20'14	20'44	
100m H 0.84m	CJESV	12'84	13'24	13'64	14'04	14'44	14'84	15'24	15'64	16'04	16'44	16'84	17'24	17'66	18'04	18'34	18'64	18'94	19'24	19'54	19'84	20'14	20'44	20'84	
<b>Epreuves</b>	<b>Cat.</b>	<b>IA</b>	<b>IB</b>	<b>N1</b>	<b>N2</b>	<b>N3</b>	<b>N4</b>	<b>IR1</b>	<b>IR2</b>	<b>IR3</b>	<b>IR4</b>	<b>R1</b>	<b>R2</b>	<b>R3</b>	<b>R4</b>	<b>R5</b>	<b>R6</b>	<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>	<b>D6</b>	<b>D7</b>	
320m H	C			43'84	45'24	47'24	49'24	50'24	51'24	52'24	53'24	54'24	55'24	56'24	57'24	58'24	59'24	60'24	61'24	62'24	63'24	64'24	65'24	66'24	
400m H	JESV	55'84	56'84	59'04	61'44	63'44	65'44	67'04	68'74	70'24	71'24	72'24	73'24	74'24	75'24	76'24	77'24	78'24	79'24	81'24	83'24	85'24	87'24	89'24	
0 000m Steeple	CJ		6'15'00	6'30'00	6'45'00	6'55'00	7'05'00	7'15'00	7'25'00	7'35'00	7'45'00	7'55'00	8'05'00	8'15'00	8'25'00	8'35'00	8'45'00	8'55'00	9'05'00	9'15'00	9'25'00	9'35'00	9'45'00	9'55'00	
0 000m Steeple	JESV	9'30'00	9'40'00	10'00'00	10'20'00	10'40'00	10'50'00	11'00'00	11'15'00	11'30'00	11'45'00	12'00'00	12'15'00	12'30'00	12'45'00	13'00'00	13'15'00	13'30'00	13'45'00	14'00'00	14'30'00	15'00'00	15'30'00	16'00'00	
Hauteur	CJESV	1m92	1m86	1m80	1m76	1m72	1m68	1m63	1m60	1m57	1m54	1m50	1m47	1m45	1m42	1m40	1m38	1m35	1m32	1m28	1m24	1m20	1m15	1m10	
Percure	CJESV	4m50	4m30	4m20	3m90	3m60	3m40	3m20	3m10	3m00	2m90	2m80	2m70	2m60	2m50	2m40	2m30	2m20	2m10	1m90	1m80	1m70	1m60		
Longueur	CJESV	6m70	6m50	6m30	6m00	5m80	5m60	5m45	5m30	5m20	5m10	5m00	4m90	4m80	4m70	4m60	4m45	4m30	4m15	4m00	3m80	3m60	3m40	3m20	
Triple Saut	CJESV	14m30	14m00	13m20	12m60	12m00	11m50	11m20	11m00	10m80	10m60	10m40	10m20	10m00	9m80	9m60	9m40	9m10	8m80	8m60	8m30	8m00	7m70	7m40	
Poids 3kg	C		17m00	16m50	15m50	14m50	13m50	13m00	12m70	12m20	11m80	11m40	11m00	10m50	10m10	9m70	9m20	8m60	8m20	7m70	7m30	6m80	6m20	5m60	
Poids 4kg	CJESV	18m00	17m00	15m00	14m00	13m00	12m00	11m50	11m20	10m80	10m40	10m00	9m60	9m20	8m80	8m40	8m00	7m60	7m20	6m80	6m40	6m00	5m60	5m20	
Disque 0.8kg	C		56m00	54m00	51m00	48m00	45m00	42m00	40m00	39m00	38m00	36m00	34m50	33m00	31m50	30m00	29m00	27m00	26m00	25m00	24m00	22m00	20m00	17m00	
Disque 1kg	CJESV	60m00	57m00	50m00	46m00	43m00	41m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	13m00	
Marteau 3kg	C		64m00	60m00	58m00	56m00	54m00	52m00	50m00	48m00	46m00	44m00	42m00	40m00	38m00	36m00	35m00	31m00	29m00	26m00	24m00	22m00	20m00	17m00	
Marteau 4kg	CJESV	70m00	67m00	60m00	56m00	53m00	50m00	47m00	45m00	43m00	41m00	39m00	37m00	35m00	33m00	31m00	29m00	27m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	14m00	
Javelot 600g	CJESV	59m00	56m00	50m00	46m00	43m00	40m00	38m00	36m00	35m00	34m00	32m00	30m00	29m00	28m00	27m00	26m00	25m00	23m00	21m00	19m00	17m00	15m00	12m00	
*Tétrathlon	CJESV			3300 pt	3100 pt	2900 pt	2700 pt	2500 pt	2350 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt	900 pt	800 pt	
*Pentathlon	CJESV			3950 pt	3650 pt	3400 pt	3150 pt	3000 pt	2850 pt	2750 pt	2650 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt	1550 pt	1450 pt	1350 pt	1250 pt	1150 pt	
*Pentathlon	CJESV	4500 pt	4300 pt	3800 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2600 pt	2500 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	1400 pt	1300 pt	1200 pt	1100 pt	1000 pt	
Heptathlon	C			5550 pt	5150 pt	4850 pt	4550 pt	4250 pt	3950 pt	3750 pt	3550 pt	3350 pt	3150 pt	2950 pt	2750 pt	2550 pt	2350 pt	2250 pt	2150 pt	2050 pt	1950 pt	1850 pt	1750 pt	1650 pt	
Heptathlon	JESV	6200 pt	5900 pt	5400 pt	5000 pt	4700 pt	4400 pt	4100 pt	3800 pt	3600 pt	3400 pt	3200 pt	3000 pt	2800 pt	2600 pt	2400 pt	2200 pt	2100 pt	2000 pt	1900 pt	1800 pt	1700 pt	1600 pt	1500 pt	
Décathlon	JESV	8200 pt	7700 pt	7000 pt	6500 pt	6000 pt	5500 pt	5100 pt	4800 pt	4500 pt	4250 pt	4000 pt	3750 pt	3500 pt	3250 pt	3000 pt	2850 pt	2700 pt	2550 pt	2400 pt	2250 pt	2100 pt	1950 pt	1800 pt	
3 000m marche	CJESV	12'18'00	12'45'00	14'20'00	14'50'00	15'10'00	15'40'00	16'00'00	16'30'00	17'00'00	17'20'	17'40'00	18'00'00	18'20'00	18'40'00	19'00'00	19'30'00	20'00'00	20'30'00	21'00'00	22'00'00	23'00'00	24'00'00	25'00'00	
5 000m marche	CJESV	21'15'00	22'30'00	24'20'00	25'00'00	26'00'00	26'45'00	27'30'00	28'15'00	29'00'00	29'30'	30'00'00	31'00'00	31'45'00	32'30'00	33'15'00	34'00'00	34'45'00	35'30'00	36'15'00	37'00'00	37'45'00	38'45'00	39'45'00	
30mn Marche	C			6100m	6000m	5750m	5600m	5450m	5300m	5150m	5050m	5000m	4850m	4750m	4650m	4500m	4400m	4300m	4200m	4100m	4050m	3950m	3850m	3750m	
0 000m-10km Marche	JESV	45'00	47'00	51'00	52'30	54'00	56'00	58'00	1h00'00	1h01'00	1h02'30	1h04'00	1h05'30	1h07'00	1h08'30	1h09'00	1h10'00	1h11'00	1h12'00	1h13'00	1h14'00	1h15'00	1h16'00	1h18'00	
45mn Marche	J			8800m	8600m	8400m	8200m	7800m	7600m	7400	7250m	7100m	6950m	6800m	6650m	6550m	6400m	6300m	6250m	6200m	6100m	6000m	5800m	5600m	
Heure Marche	JESV			11700m	11400m	11100m	10700m	10300m	10000m	9800m	9600m	9400m	9150m	9000m	8800m	8700m	8500m	8400m	8300m	8200m	8100m	8000m	7900m	7700m	
1/2 arathon marche	JESM	1h37'00	1h41'45	1h51'45	1h54'00	1h56'00	2h01'00	2h07'00	2h09'00	2h11'00	2h13'00	2h15'00	2h17'00	2h20'00	2h23'00	2h26'00	2h29'00	2h32'00	2h34'00	2h36'00	2h38'00	2h41'00	2h43'00	2h45'00	
arathon marche	ESM	3h31'00	3h42'00	3h52'00	4h00'00	4h09'00	4h18'00	4h27'00	4h35'00	4h42'00	4h48'00	4h54'00	5h00'00	5h05'00	5h10'00	5h15'00	5h20'00	5h24'00	5h28'00	5h32'00	5h36'00	5h40'00	5h44'00	5h48'00	
d. Fond Marche	ESV			180km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	146km	144km	141km600	139km200	137km	134km	132km	130km	127km	125km	120km

\*épreuves en salle

<b>BARÈME BENJAMINS / BENJAMINES</b>		
	<b>BENJAMINS Triathlon</b>	<b>BENJAMINES Triathlon</b>
<b>R1 - 15 pt</b>	110 pts	110 pts
<b>R2 - 14 pt</b>	100 pts	100 pts
<b>R3 - 13 pt</b>	90 pts	90 pts
<b>R4 - 12 pt</b>	80 pts	80 pts
<b>R5 - 11 pt</b>	70 pts	70 pts
<b>R6 - 10 pt</b>	60 pts	60 pts
<b>D1 - 8 pt</b>	50 pts	50 pts
<b>D2 - 7 pt</b>	45 pts	45 pts
<b>D3 - 6 pt</b>	40 pts	40 pts
<b>D4 - 5 pt</b>	35 pts	35 pts
<b>D5 - 4 pt</b>	30 pts	30 pts
<b>D6 - 3 pt</b>	25 pts	25 pts
<b>D7 - 2 pt</b>	20 pts	20 pts

<b>BARÈME MINIMES</b>		
	<b>MINIMES GARCONS Triathlon</b>	<b>MINIMES FILLES Triathlon</b>
<b>IR1 - 21 pt</b>	115 pts	115 pts
<b>IR2 - 20 pt</b>	110 pts	110 pts
<b>IR3 - 19 pt</b>	100 pts	100 pts
<b>IR4 - 18 pt</b>	95 pts	95 pts
<b>R1 - 15 pt</b>	90 pts	90 pts
<b>R2 - 14 pt</b>	85 pts	85 pts
<b>R3 - 13 pt</b>	80 pts	80 pts
<b>R4 - 12 pt</b>	70 pts	70 pts
<b>R5 - 11 pt</b>	65 pts	65 pts
<b>R6 - 10 pt</b>	60 pts	60 pts
<b>D1 - 8 pt</b>	50 pts	50 pts
<b>D2 - 7 pt</b>	45 pts	45 pts
<b>D3 - 6 pt</b>	40 pts	40 pts
<b>D4 - 5 pt</b>	35 pts	35 pts
<b>D5 - 4 pt</b>	30 pts	30 pts
<b>D6 - 3 pt</b>	25 pts	25 pts
<b>D7 - 2 pt</b>	20 pts	20 pts

# QUALIFICATIONS AUX CHAMPIONNATS DE FRANCE

## SAISON ESTIVALE 2026

*Ces informations sont communiquées à titre indicatif.*

*Toutes les informations concernant les championnats de France sont disponibles sur le site [www.athle.fr](http://www.athle.fr)*

### Calendrier des championnats de France – saison estivale 2026

- 11/04 : Championnats de France 10000m et de durée – Aix-les-Bains (ARA)
- 23-24/05 : Challenge National Equip’Athlé Minimes – Redon (BRE)
- 13-14/06 : Championnats Nationaux Masters – Epinal (G-E)
- 04-05/07 : Championnats de France d’Epreuves Combinées – Aix-en-Provence
- 04-05/07 : Finales Nationales Pointes d’Or – Dreux (CEN)
- 11-12/07 : Open de France – Blois (CEN)
- 14/07 : Coupe de France Minimes – Pontoise (I-F)
- 16-19/07 : Championnats de France U18-U20-U23 – Paris (I-F)
- 24-26/07 : Championnats de France Elite – Albi (OCC)

### Modalités de qualification

Les qualifications pour les Championnats Elites sur réalisation d’un minima complété par le bilan FFA. Cette compétition est réservée aux athlètes français.

Les qualifications aux Championnats Avenir et à l’Open de France se feront sur réalisation d’un minima complété au bilan.

Les qualifications aux Championnats de France d’Epreuves Combinées se feront sur réalisation d’un minima complété au bilan.

### Modalités d’engagement

A la date indiquée pour chaque Championnat, la FFA publie une liste des athlètes qualifiables. **Par défaut les athlètes sont non confirmés.**

Il appartient alors aux clubs de **procéder à l’engagement des athlètes** qui souhaitent participer à ces championnats avant la date limite indiquée.

A l’issue de cette période d’engagement, la FFA publie la liste définitive des qualifiés en tenant compte du nombre de places disponibles par épreuve.

#### Contacts FFA :

- Compétitions Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors piste ou en salle : [cso@athle.fr](mailto:cso@athle.fr)
- Compétitions Benjamins, Minimes piste ou en salle & Equip’Athlé : [cnj@athle.fr](mailto:cnj@athle.fr)
- Compétitions sur route et cross-country : [cnr@athle.fr](mailto:cnr@athle.fr)
- Compétitions de Marche piste, en salle, route : [cnm@athle.fr](mailto:cnm@athle.fr)
- Compétitions Masters piste, en salle : [cnv@athle.fr](mailto:cnv@athle.fr)
- Compétitions Sport en entreprise : [cse@athle.fr](mailto:cse@athle.fr)



LIGUE D'ÎLE-DE-FRANCE  
**D'ATHLÉTISME**  
**164 Rue Ordener**  
**75018 PARIS**

**Les contacts de la LIFA :**

Hatem BEN AYED - Chef de Projets Compétitions  
01 42 55 95 51 – [hatem.benayed@athleif.org](mailto:hatem.benayed@athleif.org)

Jean-Sebastien BETRANCOURT – Chargé de mission running  
01 42 55 95 52 – [jean-sebastien.betrancourt@athleif.org](mailto:jean-sebastien.betrancourt@athleif.org)

Inès OUEZZANI – Assistante Compétitions  
01 42 55 57 30 – [ines.ouezzani@athleif.org](mailto:ines.ouezzani@athleif.org)

François BOISGIBAULT – Directeur Général  
01 42 55 48 68 – [francois.boisgibault@athleif.org](mailto:francois.boisgibault@athleif.org)

Isabelle BOUAZIZ – Comptable  
01 42 55 51 76 – [isabelle.bouaziz@athleif.org](mailto:isabelle.bouaziz@athleif.org)

Romain SERMET-MAGDELAIN – Assistant administratif  
01 42 55 95 58 – [romain.sermet@athleif.org](mailto:romain.sermet@athleif.org)

Sarah NICOLAS – Directrice du développement et de la communication  
01 42 55 95 53 – [sarah.nicolas@athleif.org](mailto:sarah.nicolas@athleif.org)

Adrien MANCEAU – Agent de développement  
01 42 57 20 81 – [adrien.manceau@athleif.org](mailto:adrien.manceau@athleif.org)

Satya DEMAY – Assistant communication  
01 42 55 95 57 – [satya.demay@athleif.org](mailto:satya.demay@athleif.org)

Lahcen SALHI – Directeur Sportif  
01 42 55 95 59 – [lahcen.salhi@athleif.org](mailto:lahcen.salhi@athleif.org)

Yanis DESMEDT – Chargé de mission suivi sportif et haut-niveau  
01 42 57 48 81 – [yanis.desmedt@athleif.org](mailto:yanis.desmedt@athleif.org)

Les commissions de la LIFA

*CSO – Commission Sportive des Organisations - [cso@athleif.org](mailto:cso@athleif.org)*

*CRJ – Commission Régionale des Jeunes - [crj@athleif.org](mailto:crj@athleif.org)*

*CRM – Commission Régionale de Marche - [crmarche@athleif.org](mailto:crmarche@athleif.org)*

*CRAM – Commission Régionale des Athlètes Masters - [cram@athleif.org](mailto:cram@athleif.org)*

*CRR – Commission Regional Running – [cross@athleif.org](mailto:cross@athleif.org)*

